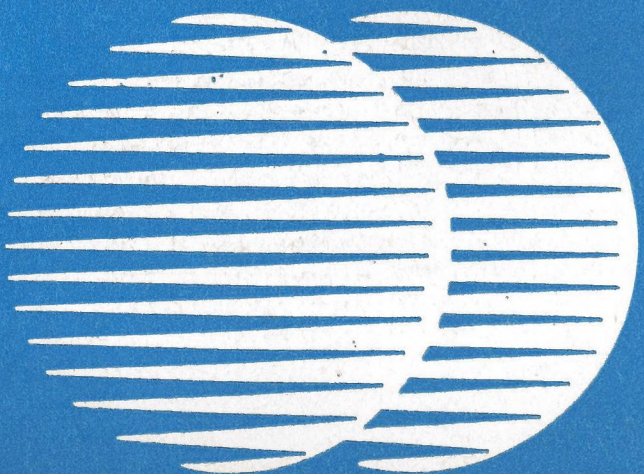
A testnevelés tanítása

XVIII. ÉVFOLYAM

1982 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Machalik Józsefné: Az általános iskolai tanterv cél-, feladat- és követelményrendszerének elemzése 161
Tárnok Dezső: Középiskolai döntésorientált játékoktatás feltételrendszerének elemzése 164
Lovassy János—Pótzyné dr. Keresztesi Katalin: Az erő fejlesztési lehetőségei az iskolai testnevelésben 168
Kiss Erzsébet: Jégsport, jégkorongbajnokságok Debrecenben 172
Brenner György: A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése az általános iskolában 174
Molnár Istvánné: A differenciálás szükségessége, lehetőségei és módszerei a testnevelés tanításában 179
Kutatóműhely 182
Gyógytestnevelés 184
Észrevételek, hozzászólások 186
Ötletek, újdonságok 188
Sport és nyelv 189
Könyvismertetés 190
Folyóiratszemle 192

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; *Bardi Beatrix* főiskolai hallgató, Szeged; *dr. Bodó László* főiskolai docens, Bp.; *Bognár István* testnevelő tanár, Felcsut; *Brenner György* testnevelő tanár, Iregszemcse; *Dubecz József* testnevelő tanár, OPI, Bp.; *Kiss Erzsébet* sportfőelőadó, Debrecen; *Kocsis Zsuzsa* gyógytestnevelő tanár, Bp.; *Lovassy János* testnevelő tanár, Bp.; *Machalik Józsefné* adjunktus, Bp.; *Molnár Istvánné* szakfelügyelő, Zalaegerszeg; *Pótzyné dr. Keresztesi Katalin* tudományos munkatárs, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Bp.; *dr. Veres Istvánné* testnevelő tanár, Szigetszentmiklós

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 penzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 82.8501 Budapest, 1982
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Az általános iskolai tanterv cél-, feladat- és követelményrendszerének elemzése (5—8. osztály)

MACHALIK JÓZSEFNÉ

„A nevelés célja a pedagógia elméletének és gyakorlatának minden időszakban a legfontosabb kategóriája, kulcsfogalma, tekintet nélkül arra, hogy ezt valamely időszakban mennyire ismerik fel..." (1)

Az oktatáspolitika deklarálhatja nyíltan a nevelés céljának tartalmát, vagy ködös megfogalmazások mögé rejtheti azt, csak egyet nem tehet egyetlen oktatáspolitika és pedagógus sem: nem feledkezhet meg arról, hogy a társadalmi funkcióját teljesítő nevelés céltudatos tevékenység. (2)

„Minden nevelésnek van tehát célja, még ha ez esetenként nem mindig tudatos..." (3) is. „A cél tagadása egyértelmű volna a nevelés tagadásával." (4)

Mit értünk a célrendszer fogalmán?

„... a célrendszer a nevelés és oktatás terveinek a »lelke«. Szerepe, hogy meghatározza a pedagógiai tevékenység elvi alapjait, irányát, funkcióját, tartalmát, összekapcsolja a nevelés általános céljait, feladatait a tantárgyi keretek között és az órán, iskolán kívül folyó munkával, a tanulók tevékenységének tervezésével." (5)

A célrendszernek három fő alkotórésze van:

— az elvi alapokat meghatározó célok; a nevelési folyamat fő tartalmát és a folyamat irányítóinak, a pedagógusoknak a tevékenységét kifejező feladatok;

— a tanulók tervezett fejlődésének legfontosabb területeit, szintjét megfogalmazó követelmények. (6)

A tantervi célrendszer felett létezik egy általános célrendszer is. Ehhez szervesen hozzátartozik a konkrét iskolai pedagógiai folyamat célrendszere. Ennek is a célok, feladatok, követelmények az összetevői, de ez már az adott iskolákat, osztályközösségeket, tanulókat, körülményeket, feltételeket figyelembe vevő „operacionalizált" szintet fejezi ki. (7) A dokumentumok ezt megalapozhatják, orientálhatják, de nem pótolhatják.

A célrendszer vizsgálata során többször és többen tették szóvá azt a tényt, hogy az iskolák mai munkamódszerei, az általuk biztosított tevékenységkultúra nem teszi lehetővé annak az „embertípusnak a tömeges megvalósítását", amelyet az iskolák elé célként állítunk. (8)

A továbbiakban megkísérlem azt megvizsgálni, hogy a címben említett dokumentum mennyiben teszi (avagy nem teszi) lehetővé a követelmények „kényszerítő hatásával" — és természetesen azok teljesítésével — a kívánt „embertípusok tömeges megvalósítását".

Az általános iskola és a testnevelés célmeghatározásának azonosságai

Az általános iskolai nevelés és oktatás tervének célja, hogy „nyújtson minden tanulónak egységes, korszerű, továbbépíthető alapműveltséget". (9) A testnevelési célkitűzés ennek értelmében elrendeli, hogy a játék- és sporttevékenység, valamint a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával fejlessze a fiatalokat, formálja a tanulók mozgás-, játék- és sportműveltségét.

Az általános célmeghatározás: fejleszteni a szocialista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságokat: a munka és a dolgozó ember megbecsülését, a közösségi magatartást. A tantárgyi célmeghatározás e követelménnyel azonosulva előírja, hogy a testnevelés járuljon hozzá a szocialista embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások kialakításához.

További cél az, hogy az általános iskola „testileg, szellemileg egészséges, edzett nemzedéket neveljen". (10) Ez a testnevelési célkitűzésben úgy hangzik, hogy a folyamatnak elő kell segítenie a gyermekek egészséges testi fejlődését, fokoznia edzettségüket, teherbíró képességüket, alapvető fizikai képességeiket.

Az általános célmeghatározásban megtalálható, hogy az iskola tegye képessé a fiatalokat arra, hogy cselekvően vegyenek részt a fejlett szocialista társadalom építésében, hogy hazánk aktív állampolgáraivá válhassanak. Ennek megfelelően a testnevelés célja: fejleszteni a fiatalokat a tárgy mozgásanyagával úgy, hogy azok képesek legyenek az eredményes munkavégzésre, rendelkezzenek az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekkel és felkészültséggel, és készek legyenek a haza védelmére.

Követelmények a feladatok szolgálatában, feladatok a cél elérése érdekében

A feladatok a tanulók tervezett fejlődésének szintjét megfogalmazó követelményekkel realizálhatók, és érhető el segítségükkel a cél is.

5. osztályban a testnevelési tanterv követelménye meghatározza, hogy kezdeményezzenek a tanulók versenyeket, mérkőzéseket, és azokban szívesen vegyenek részt. Játsszanak szabad idejükben rendszeresen mozgásos játékokat is.

Hasonlóképpen követelmény ez a 6. osztályban is: kezdeményezzenek szabad időben mozgásos játékokat, vetélkedéseket. Hetedikben tulajdonképpen ugyanaz, mint hatodik osztályban, csak itt a kezdeményezés kiegészül azzal, hogy szervezzenek is játékokat, versenyeket.

8. osztályban minőségi előrelépés van: alakuljon ki a tanulókban az a meggyőződés, hogy a szerzett tudásukat nemcsak a sportban, hanem az élet különböző területein is hasznosíthatják.

Ezek a követelmények kívánják teljesíteni azt a feladatot, miszerint a testnevelés „... elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét, fokozza edzettségüket, ellenálló képességüket az időjárással szemben, teherbíró képességüket...” (11)

5. osztályban követelmény, hogy a tanulók növeljék saját teljesítményükkel kapcsolatos igényszintjüket;

6. osztályban saját teljesítményük javításával, mások segítésével, buzdításával segítsék a győzelem megszerzését. A gimnasztikai és katonai rendgyakorlatokat pontosan hajtsák végre;

7. osztályban vállaljanak a tanulók tartós gyakorlást is a jobb eredmények elérése érdekében. Alaki gyakorlatokban jusson kifejezésre a katonás külső, az egyöntetű végrehajtásra törekvés;

A nyolcadikosok egyszerűbb, állóhelyzetben végzett alaki gyakorlatokat maguk is tudjanak vezényelni. Alakuljon ki bennük a különböző sportági teljesítményekkel kapcsolatban egyéni vélemény, legyenek előnyben részesített sportjaik.

A tanulók fizikai teljesítőképességének növekedését szolgálják a „motoros próbák” 5—8. osztályig táblázatban foglalt, egyre emelkedő szintű teljesítményértékei is. A fenti követelmények az alábbi feladatok szolgálatában vannak:

„A honvédelmi felkészültség és a gyakorlati élet igényeinek megfelelően a testnevelés növelje a tanulók fizikai cselekvőképességét; — keltsen a tanulókban érdeklődést, kedvet a rendszeres testedzés és sportolás iránt, és nyújtson olyan alapvető képzettséget, amely alapul szolgálhat öntevékeny testedzésükhöz, sportolásukhoz, tanulmányaik befejezése után is;

— alakítsa ki a tanulókban annak tudatát, hogy a testedzés, a sportolás fontos eszköz az egészség, a munkaképesség, általában a fizikai cselekvőképesség megőrzéséhez, egyben a szabad idő felhasználásának egyik kulturált, szórakozást nyújtó formája is.”

Az utóbbi feladat 8. osztályban azzal a követelménnyel teljesedik ki, hogy a tanulókban saját tapasztalataik alapján alakuljon ki az a meggyőződés, hogy a testnevelésben megszerzett tudásuk, képességük nemcsak a sportban, hanem az élet különböző helyzeteiben is hasznos (fizikai cselekvőképesség, balesetek, sérülések elkerülése stb.).

Az 5—8. osztályig leírt motorikus gyakorlatanyag fejleszti a fizikai alapképességeket, fokozza az érzékszervi nyitottságot, — tehát a szenzibilitást —, valamint magasabb szintű teljesítményre teszi képessé az izom-ideg kapcsolatok afferens és efferens pályáit. Mindezek lehetővé teszik a testnevelés hozzájárulását a balesetmentes közlekedéshez szükséges gyakorlati ismeretek, jártasságok, készségek és képességek kialakításához.

Az eddigi feladatok (a követelmények segítségével realizálva) a célrendszer azon ré-

szét szolgálják, mely szerint a testnevelésnek elő kell segíteni a gyermekek egészséges testi fejlődését, fokoznia kell edzettségüket, teherbíró képességüket, alapvető fizikai képességeiket.

További követelmények a célrendszer realizálásához: 5. osztályban: a tanulók tartsák meg a játékszabályokat; 6. osztályban a játék- és versenyszabályok megtartását követeli a tanterv akkor is, ha azok megszegésével előnyre tennének szert tanulóink;

7. osztályban: a csapat tagjait jellemezze jó együttműködés az együttes teljesítmény érdekében. Szerezzenek jártasságot versenyek lebonyolításában, csapatszervezésben, sorsolásban, eredménymérésben.

8.-ban pedig: a tanulók versenyekre való felkészülését a jó csapatszellem kialakulására való törekvés jellemezze. Váljanak képessé kisebb versenyek, mérkőzések lebonyolítására, rendezői feladatok ellátására — érdeklődésüknek megfelelően.

A követelmények pedig azért lettek tanulóink elé állítva, mert ezeken keresztül tudja a testnevelés formálni játék- és sportműveltségüket, mozgásműveltségüket, helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességeiket.

A leírt feladatok teljesítése során valósul meg az oktatási és nevelési terv egyik célja, mely a tanulók mozgás-, játék- és sportműveltségének fejlesztését fogalmazza meg.

A testnevelés tanításának további követelménye, hogy a tanulók tűzzenek ki közös célokat, és segítsék egymást ennek elérésében (5. osztály). Alakuljon ki kollektív felelősségérzet a szervezeti keretek, a gyakorlási rend megtartásáért, a rendelkezésre álló idő jobb kihasználása, a baleseti veszély elkerülése érdekében (6. osztály). Jellemezze viselkedésüket a mások iránti figyelem, megbecsülés, jó együttműködés. Érezzenek felelősséget az egész csapat iránt (7. osztály). Váljanak képessé tárgyilagos értékelésre. Törekedjenek a jó csapatszellem kialakítására. Egyeztessék elképzeléseiket, s a megállapodásokat tartsák meg fegyelmezetten. Az egyes tanulóknak a csapatban elfoglalt szerepét pozitív tulajdonságaik alapján határozzák meg (8. osztály).

Ezek a követelmények a kommunista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságok kialakításaként meghatározott feladat teljesítését teszik lehetővé, mely feladat a célrendszerben a szocialista embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások kialakításához hivatott hozzájárulni.

Az eredeti kérdésfeltevésre válaszolva tehát azt mondhatjuk, hogy a testnevelési tantervben előírt követelmények teljesítése lehetővé teszi a kitűzött feladatokat úgy, hogy segítségükkel megvalósuljon a tantárgy elé állított célkitűzés is.

A fenti megállapítás ellenére egyetértek Bakonyi Pál véleményével, miszerint „a neveléstudomány még sokkal tartozik a nevelés céljának kialakításában, és ez a tartozás különösen olyan periódusokban szembetűnő — sőt visszahúzó tényező —, amikor hosszabb időszak munkáját meghatározó nevelési és oktatási dokumentumok készítése van soron." (12)

IRODALOM

1. *Bakonyi Pál:* Újra a nevelés céljáról. Pedagógiai Szemle, 1980. 4., 5.
2. U. o.
3. Magyar Pedagógiai Lexikon. Révai, 1933.
4. U. o.
5. *Dr. Ballér Endre:* Tantervelmélet és tantervi reform. Tankönyvkiadó, 1978.
6. U. o.
7. U. o.
8. *Horváth György:* Személyiség és öntevékenység. Tankönyvkiadó, 1978.
9. Általános iskolai nevelés és oktatás terve. 1978. 13.
10. U. o.
11. Általános iskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés 5—8. oszt. 1978. 3.
12. *Bakonyi Pál:* A nevelés célja és az ifjúságpolitika. A szocialista személyiség nevelése és a közösség című kötetben. M. P. T. 1970. 79—85.

Középiskolai döntésorientált játékoktatás feltételrendszerének elemzése

(szabad játékkal megalapozott módszerhez)

TÁRNOK DEZSŐ

Dr. Istvánfi Csaba a TF rektorhelyettese középiskolai testnevelők számára tartott továbbképzésen rendkívül érdekes előadáson boncolgatta mai játékoktatási felfogásunk hibáit. A hibák feltérképezéséhez feleleventette a mozgástanulástól — mint elemi cselekvéstanulástól — a taktikus tevékenységig — mint döntéshozatali képességig — tartó tanulási folyamatot.

A tanulási folyamatelemző előadás részben az 1981-es kiadású „Az edzés elmélete és módszertana" c. TF tankönyv 163—220. oldaláig magában foglaló tananyag felépítését és szemléletét követte. Ennek ismertetése itt felesleges lenne. Érdekes példával szemléltette a túlzott „besúlykolásos" oktatás feleslegességét. Olyan külföldi kísérletről számolt be, amelynek során a kezdők minimálisra behatárolt edzői segédlettel játszottak, és a taktikus cselekvés magasabb fokára jutottak így el, mintha taktikai elemeket súlykoltak volna be. A hozzászólások során hasonló példákat a jelenlevő tanárok is felhoztak. Előadásában új játékoktatási szemléletet sürgetett hazánkban.

Az előadás a magas szintű taktikus cselekvéstanulás új távlatait nyitotta meg a sportiskolák és a versenysporttal foglalkozó szakemberek számára. Azok a feltételek azonban, amelyben ezek az elvek *közvetlenül* alkalmazhatók lennének — a mai közép- vagy akár az általános iskolákban is — mások.

Mivel nem vagyok „labdás" szakember, az iskolai alkalmazás megoldásának problémáira nem vállalkozhatom, de az iskolai és a sportjátékoktatás feltételrendszere különbözőségének feltérképezéséhez — úgy vélem — jó kiindulópontot nyújthatok.

Remélhetőleg a játékszakterület tanárként dolgozó művelőit ez a cikk olyan oktatási és ellenőrzési (ez utóbbi szakfelügyelet jellegű) módszertár kidolgozására sarkallja, amellyel a nem játékszakos tanárok is kockázat nélkül képesek lesznek az információelmélet által megalapozott törvényszerűségek szellemében új utakra vinni a magyar iskolai játékoktatást.

Az iskolai és a sportképzésbeni játékoktatás feltételei közti különbségek mint a módszertant és a közvéleményt módosító tényezők

1. Tárgyi feltételek

A) Labdarúgáshoz a legtöbb iskolában kézilabdapálya méretű, salakos vagy bitumenes pálya áll rendelkezésre. Legjobb esetben salakos nagypályán dolgozhatnak az iskolában. Télen általában műanyag vagy parkett borítású 9×19-es játéktér áll rendelkezésre, 30 fő számára. Az egész foglalkozás lebonyolítására szánható összidő kb. 40 perc.

B) Röplabda: általában megfelelő játéktér az előírtnál kisebb kifutóval, illetve magassággal áll rendelkezésre. A foglalkozások egy főre eső összterülete korlátozott, nem mindig van szabályos labda, egyéni védőfelszerelés nem írható elő kötelezően. Foglalkozási idő 40 perc.

C) Kézilabda: általában szabályos méretű szabadtéri és a szabályosnál kisebb méretű (9×19 m) termi pálya áll rendelkezésre, kapu nélkül. Egyéni védőfelszerelés, a szabályos labda gondot okoz.

D) Kosárlabda: szabadtéren általában szabályos, a teremben a szabályosnál kisebb pálya áll rendelkezésre. Megfelelő labda általában biztosított. A foglalkozási idő korlátozott, az egy személyre eső játékidő gyakran nem haladja meg a 10 percet óránként, szabályos csapatlétszám és általában szokásos osztálylétszám esetén. Ez a probléma a többi labdajátéknál is felmerül.

Általában tehát: a versenysportnál kisebb területen, rövidebb idő alatt, rosszabb felszereltséggel, nagyobb tömeget, többszöri alkalommal kell tanítani. A foglalkozások sű-

rűsége — a tantervi követelményekből és az iskolák óratervéből eredően — maximum 2-szer hetente kötelező, minimum egyszer három hónap és még egy-kétszer több hetes edzéskihagyással. Ezt még kiegészítheti kétszer 2 óra tömegsport vagy DSK-foglalkozás, de ezen értelemszerűen pont a leggyengébbek nem vesznek részt. Arra, hogy ez nem ütközik a diákok egyéb kötelező elfoglaltságaival, a jelenlegi helyzetben nincs semmi garancia. A folyamatos oktatás és nevelés feltételei a sportképzéshez képest nem biztosítottak.

2. Személyi feltételek

A) Az oktató személye. Kb. 1/4 rész az esély arra, hogy az iskolában oktatónak érvényes edzői képzettsége van az adott labdajátékban. Magas szintű gyakorlat esélye még kisebb. Olyan fizikum és motiváltság, amely lehetővé teszi, hogy 4—5×45 percben 30—35 fő különböző nemű, képességű és hozzáállású tanulóval olyan intenzitással dolgozzon, mint az edzéseken 20—25 fős, viszonylag homogén gárdával 3—5×2—3 óra alatt lehet, meghaladja az elvárhatóság maximumát is.

Az iskolákban oktatók speciális képzettsége heterogénebb, speciális motiváltsága általában gyengébb, egy főre eső dotáltsága roszszabb, azonos színvonalú munkája esetén munkája megerőltetőbb az edzőkéhez képest. Aki nem tud olyan szinten játékelemeket oktatni, amely játékelemek teljesítményképes tudást adnak, így gazdaságosabb, ha legalább játszani hagyja a gyerekeket. Így azok képesek a sikeres kísérletekkel mindjárt az egyénileg eredményes technikát elsajátítani. Akik ehhez nem rendelkeznek a megfelelő képességekkel, legalább megszerethetik a játékot.

B) Oktatottak személye. Nem a sportág követelményei, hanem más szempontok szerint válogatják ki a csoportokat (osztályok), ezért adottságaik gyengébbek a sportolókénál. Nem mindenkinek önként vállalt, sikerrel kecsegtető tevékenysége az adott játék, ezért motiváltságuk is gyengébb. Fizikai képességeik változóbbak. Szelekcióra (sportszempontból) nincs mód. Maguk az osztályok is változó minőségű és hozzáállású feladatmegoldó rendszerek.

Összességében tehát heterogénebb fizikai képességű, előképzettségű, hozzáállású, nem szelektálható állományú, egymással — a csapatépítést nehezítően — változó viszonyban levő csoport az osztály. Ez a heterogenitás nehezebbé teszi a helyzetet, mintha egyértelműen mindenki rossz hozzáállású vagy gyenge képességű lenne. Ráadásul középiskolákban ma már nem ritka a koedukált oktatás, amelyben — a szabályok szerint is más játékfeltételeknél — szintén nehezebb oktatni, nem beszélve a nemek közötti különbségekből adódó egyéb problémákról.

Ezek alapján szükségesnek látom, hogy az előbb felsorolt feltételek alapján differenciált követelményrendszert dolgozzunk ki mind a tanár, mind a diák, mind osztálynagyságrendű vonatkozásban.

Ajánlatosnak tartom a játékszabály órai módosításának lehetőségét az előképzettség, a helyszín és az egyéb, előbb felsorolt módosító tényező figyelembevételével.

Összességében tehát a játék személyi és tárgyi feltételeinek követelmény- és szabálymódosító hatása kidolgozandó, legalább megközelítően a leggyakoribb feltételrendszerekre, a döntésorientált, szabadjátékos oktatás esetére is.

Azért tartom ezt szükségesnek, mert a jelenlegi tantervi és felügyeleti koncepció szerint a testnevelők számára biztonságosabb a súlykolásos módszer. A tantervi feltételeknek megfelelően tervezett, évfolyamonként fokozódó bonyolultságú figurák gyakoroltatása esetén a testnevelő munkája jobban dokumentálható, mint a szabad játék közben végzett intenzív nevelői munka. Ahhoz, hogy a testnevelő érdekelt legyen más típusú módszer bevezetésére, ki kell dolgozni az ilyen jellegű munka megítélésének és segítésének konkrét rendszerét.

Mielőtt a játékok különbözőségéből eredő módszertani differenciálás elemzésére rátérnék, ismertetem saját megfigyeléseimet, melyeket a témakörben tudományos igényű matematikai feldolgozás nélkül végeztem: szakközépiskolás és szakmunkásképző osztályok koedukált fiú- és lánytanulóival.

Konkréten úgy fogalmazódott meg a kérdés, hogy a gyerekeknek labdát és alapvető szabályismeretet adok; tudnak játszani a tanulók olyan játékot, amely emlékeztet a versenysportban játszottra, nem lesz-e minden megmozdulásuk eleve szabálytalan, illetve a játék élvezetes program marad-e a számukra.

Megfigyeléseim alapján a válasz a következőképpen fogalmazódott meg számomra.

Labdarúgás jellegű játékot az addig előképzetlennek tekinthető lányok is tudtak játszani, a játék örömet okozott nekik.

A fiúk ebben az életkorban már azt hiszik, hogy megfelelően ismerik a játékelemeket, ezért a játék előtt nem szívesen tanulják a labdarúgás játékelemeit, nem figyelnek a megfelelő intenzitásra, de ha a játék közben elkövetett hibáik kapcsán — a játék zavarása nélkül pl. a labda játéktéren kívülre kerülésekor — az elkövetett technikai hiba gyors helyesbítésére került sor, arra megfelelően figyeltek.

Kézilabda jellegű játékot tudtak játszani azok a fiúk és lányok, akik legalább állóhelyben, illetve lassú futás közben képesek voltak megfogni és továbbítani a labdát. Ezen a szinten a játék intenzitása és hangulata még kívánnivalót hagyott maga után. A jó hangulatú játék feltétele a tanulók többségének nagyobb haladási sebesség közbeni biztonságos labdakezelési és továbbítási képessége volt. Ezen a szinten már képesek egyéni, eredményes cselezési megoldásokra is.

A sportjátékszintű foglalkozás feltétele a test-test elleni küzdelem közbeni biztos labdakezelési és -továbbítási készség. Az ilyen készséggel rendelkező játékos értelmi képességeitől és a test-test elleni küzdelembeni eredményességétől függően minden szinten eredményes lehet.

Röplabdázni nem tudtak elfogadható szinten és hangulatban az előképzettség nélküli tanulók. A zsinórlabda sem nyújtotta azt a játékélményt, amit a tanulók elvártak volna a röplabdától. A sikertelen kísérlet után szívesen sajátították el körben állva az alapkosár-érintést és az alkarérintés alapjait. A játék alapfeltételeinél többet nem szívesen tanultak; játszani akartak. A játék kezdetén egy- vagy kétkezes alsó dobást alkalmazva nyitásként, élvezetes, folyamatos játék alakult ki.

Kosárlabdázni sem az előképzettséggel rendelkezők, sem az előképzettség nélküliek nem tudtak élvezhetően, részben az előképzetlenek szabálytalanságai, részben az előképzettek játékbani tájékozatlansága miatt. Kiderült, hogy aki ellenfél nélkül vagy passzív védő ellen már tud szabályosan indulni, megállni, mozgás közben kosárra dobni, az játék közben ezeket nem tudja alkalmazni. Ezt könnyített szabályú játék közben is csak a tanulók nagyobb részénél sikerült elérni. Az a véleményem, hogy vannak olyan tanulók is, akik a 4 tanév teljes játékóraszáma alatt sem képesek a versenyjátékszabályok szerinti szabályos kosárlabdajátékra. Ezek a tanulók viszont szívesen játszanak könnyített feltételű játékot, míg a versenyszabályokkal szigorúan behatárolt játék görcsös idegenkedést váltott ki belőlük.

A fenti tapasztalatok alapján a következő eszközökkel igyekeztem a nagyfokú képzettségbeni és képességbeni heterogenitást — az élvezetes, folyamatos játék érdekében — kiegyenlíteni.

A) Osztályonként egy-egy erősebb és egy-egy gyengébb, állandóan egymás ellen játszó csapatot szerveztem. Az erősebbek egymás elleni játékánál a versenysporthoz közelebbi bíráskodást folytattam.

B) A közel azonos szintűek játékerejének kiegyenlítésére alkalmazott szabálynehezítések és -könnyítések: a szándékos szabálytalanságot a játék többiek által való továbbfolytatása melletti fekvőtámaszok végeztetésével tettem célszerűtlenné, így a játék folyamatossága sem szenvedett csorbát (jobb időkihasználás).

Néhány általában érvényes feltételmódosítási lehetőség: A pont- vagy gólszerzések érvényességének feltételéül szabható az ideálisnál közelebbi vagy távolabbi kísérlet előírása. A túl önző vagy klasszissal erősebb csapat vagy csapattagok számára a labdaérintések számának, illetve módjának megkötése is erőkiegyenlítési alapot nyújthat.

A gyengébbek játékkedvét olyan, számukra adott — és játék előtt bejelentett — szabálykönnyítések hozzák meg, melyek nem jelentenek számukra előnyt, csupán gyengébb képességeiket egyenlítik ki. Ilyen pl. számukra a be nem játszható játékterület (pl. kézilabda büntető terület) csökkentésével vagy a kosár büntetőterületén belüli 3'-es szabály eltörlésével lehet elérni.

A büntetőterületek nagyságát különbözően is meg lehet állapítani, ha a két csapat játékereje kirívóan különböző, és ezen egyik csapat sem akar változtatni személyes szimpátiai okok miatt, inkább az erősebb beleegyezik egy ilyen előny adásába. Ez azért válhat szükségessé, mert nagy gólkülönbség esetén a gyengébb csapat kedvét veszti, nem játszik megfelelő intenzitással.

Ezeknek az általános elveknek az alkalmazásával elérhető, hogy nagyon kevés kedvet-

lenül játszó, illetve egyes játékokat játszani nem akaró gyerek marad. A gyengébb képességűeket nem „utálják ki" csapataik, nem veszik el kedvüket a játéktól. Ez a képességük későbbi szociális beilleszkedésük szempontjából sem elhanyagolható. Ennek a módszernek kevesebb játékismeret, nagyobb emberismeret és ésszerű meggyőzésen alapuló tanári tekintély lehet csak az alapja.

Az eddig leírtak alapján az ilyen jellegű oktatás ellenőrzésének (szakfelügyeletének) szempontjai a következőképpen is alakulhatnak:

I. *Az ilyen jellegű oktatás feltétele lenne*

1. Napló és tanmenet alapján ellenőrzendő, hogy a tanár nem vesz-e el a játékra biztosított óraszámból. Ez alapvetően és egyértelműen tilos.

2. Kötelezően előírt játékelem bemutatásának ellenőrzése abból a szempontból, hogy *a)* végre tudják-e hajtani *szabályosan* a tanulók. Ezt a szintet minden tanulónál köteles elérni a tanár, mielőtt engedélyezi a játékot. *b)* Eredményesen végre tudja-e hajtani védő nélkül, vagy eredménytelenül, de szabályosan, passzív védővel. *c)* Eredményesen végre tudja-e hajtani passzív védővel vagy eredménytelenül, de szabályosan egy-egy elleni játékban. *d)* Eredményesen végre tudja-e hajtani úgy, hogy előnyt kap a védővel szemben vagy egy-egy ellen végrehajtja szabályosan, de nem eredményesen. *e)* Szabályos és eredményes végrehajtás egy-egy elleni játékban.

Itt feltételként csak az *a)* pont szerepel, a többi feltétel szintezési lehetőség.

II. *A játék és nevelési folyamat értékelésének szempontjai*

1. Hány perifériára szorult gyerek van, aki alapvetően nem szeret játszani?

2. Van-e klikk vagy csoport, amely vagy a gyengébbek kigúnyolásával vagy a játékhoz való hozzáállás lejáratásával gyengíti az óra hatását?

3. Van-e folyamatos játék; sértődött elvonulás, önzősködés, primadonnáskodás nélkül?

4. A tanár játékvezetői technikai-taktikai korrigáló szerepének szakmai felbecsülése.

5. A tanári tekintély szintje a tanulók előtt; illetve hogyan használja ki az esetleg játéktudásban nála jobb tanuló segítő szerepét szervezésben és bemutatásban.

A téma aktualitását alátámasztja az oktatás-nevelés egységének előtérbe kerülése, a tanárokkal és tanulókkal szembeni követelmények konkrétságának és korrektségének igénye, az iskolai demokrácia olyan kibővítése, mely nem megy az oktató-nevelő folyamat rovására, és a pedagógusok szakmai szabadságára való nagyobb lehetőség biztosítása a követelmények csökkentése nélkül.

Úgy vélem, hogy a most felvetett téma általam javasolt rendszerbeni konkretizálása az előbb felsorolt igények teljesítésében feltétlenül előrelépést jelentene, ugyanakkor segíthetné az oktató-nevelő folyamat iskolafokonkénti egymásra épülésének konkretizálását is.

Az erő fejlesztési lehetőségei az iskolai testnevelésben

LOVASSY JÁNOS—
PÓTZYNÉ DR. KERESZTESI KATALIN

A gyakorló testnevelő tanár legnehezebb feladata a tanmenetkészítés. Amikor a tantervi célokat és feladatokat figyelembe véve, saját iskolája létesítményadottságai által meghatározva megpróbálja időkeretekbe foglalni azokat a tevékenységeket, amelyeket a testnevelési órán kíván a tanév során elvégeztetni, elsősorban az alapvető kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését kell szem előtt tartania. Tanulmányunkban olyan kísérletet ismertetünk, amely az erő fejlesztésének vizsgálatára irányult az iskolai testnevelés keretein belül.

A Testnevelési Főiskola jelenlegi kutatási tervidőszakának fő témája „A középfokú intézetek testnevelési tantervének fejlesztése", ahol nemcsak a sportági mozgásanyagok oktatásmódszertanát, a tantervi anyag tartalmát és logikai egymásra épülését vizsgáljuk, hanem a képességek fejlesztésének lehetőségeit, módszertanát is.

A képesség fejlesztési lehetőségeinek feltárásához tudnunk kell (1), hogyan terhelhetők a tanulók az adott életkorban és óraszámban (2), és az elvégzett képességfejlesztő anyag okoz-e mérhető változást a tanulók teljesítményeiben. Ezeket a kérdéseket az 1982/83-as tanévben az állóképesség- és az erőfejlesztés-oldaláról közelítettük meg.

Kísérletünket a budapesti Arany János 12 évfolyamos iskola I. gimnáziumi osztályában fiú- és lánytanulókkal végeztük. A tanterv tanítási egységeit úgy állítottuk össze, hogy először tevékenységlistába foglaltuk az elvégzendő feladatokat.

A tanítási egység tevékenységei

JÁTÉK:

1. kosárlabda
2. fogyasztó
3. sorverseny

FŐGYAKORLATOK:

4. kosárlabda egy- és kétkezes átadás
5. fektetett dobás
6. ellenőrzés kosárlabdából
7. torna 1, emelés felállásba, gurulóátfordulás előre, hátra
8. torna 2, fejállás, mérlegállás
9. torna 3, fellendülés kézállásba
10. torna 4, ellenőrzés
11. torna 5, korláton alaplendület
12. sízés, szánkózás, úszás
13. torna 6, szekrényen felguggolás, leterpesztés
14. torna 7, terpeszátugrás
15. torna 8, ellenőrzés

KÉPESSÉGFEJLESZTÉS:

16. futóiskola
17. ugróiskola
18. 60 s futás
19. 90 s futás
20. állórajt
21. súlyzós gyakorlatok
22. 30 s futás
23. tömöttlabda-gyakorlatok
24. homokzsák-gyakorlatok
25. padgyakorlatok
26. bordásfalgyakorlatok
27. párosgyakorlatok
28. szabadgyakorlatok
29. rajtversenyek.

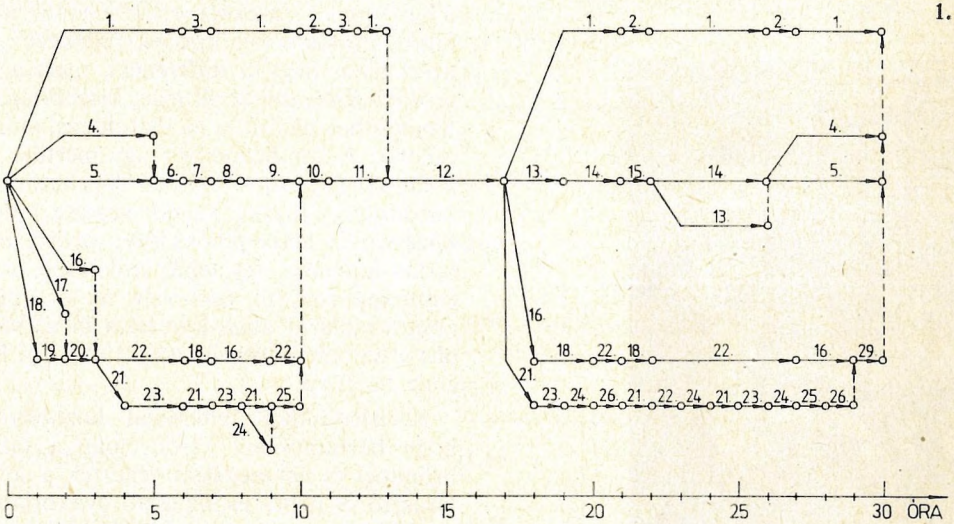
Utána megállapítottuk, hogy milyen tevékenységeket kell feltétlenül befejezni a vizsgált tevékenység megkezdése előtt. Majd áttekintettük, hogy milyen tevékenységet lehet egyidejűleg, egymással párhuzamosan végezni az oktatástechnológiailag megengedhető maximális párhuzamosítási lehetőségek figyelembevételével. Végül meghatároztuk, hogy milyen tevékenységeket lehet indítani (elkezdeni) a vizsgált tevékenység befejezése után. E három kérdés alapján tevékenység-beállítottságú hálót szerkesztettünk e tanítási egységre. Tevékenység alatt az egyik eseménytől (amely időponthoz kötött) a másik eseményig

való eljutáshoz szükséges munkát, esetünkben az oktatási folyamatot értjük.

Tervezésünk során elgondolkodtatott bennünket az a probléma, hogy az esemény milyen szintje fogadható el az oktatási folyamat befejezéseként. Eddigi empirikus tapasztalataink és a nemzetközi szakirodalom alapján a 75%-os elsajátítási szintet vettük olyan mércének, amikor a tevékenységet befejezettnek tekintettük. Természetesen egy tanítási egységen belül egy-egy tevékenység az oktatott anyag természeténél fogva nem teljesen különíthető el. Így modellhelyzetnek tekintettük, hogy a tanítási egységen belül a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztése párhuzamosan haladt. Ezt szemlélteti az 1. ábra.

A tanítási egység központi képességfejlesztő feladata elsősorban a dinamikus, majd részben a statikus erő fejlesztése volt. Az 1. ábra szemlélteti, hogy valamennyi testnevelési órán, amelyek ebben a tanítási egységben tornateremben voltak (4 szabadtéri foglalkozás kivételével) a párhuzamos tevékenységek száma 2 és 5 között volt, figyelembe véve a tevékenységek időigényét.

1. ábra



A tanítási egység 3 részre oszlik, párhuzamosan 3 részfolyamatot különböztetünk meg. A felső ágon a játéktevékenységek, a középső ágon a sportági mozgásanyagok, az alsó ágon pedig 2 párhuzamos ág, a futásanyag és az erősítőgyakorlatok találhatók. Függőlegesen az ábrán leolvashatók az egy-egy órán végzett tevékenységek, vízszintesen az események sorrendiségéről kaptunk áttekintést.

A tanítási egység elején és végén kézi dinamométerrel megmértük a tanulókat.

A 2., a 3. és a 4. ábra szemlélteti, hogy elsősorban a vállöv, a kar, a törzs és a hasizom erejének változásaira voltunk kíváncsiak.

A testnevelési órákon arra törekedtünk, hogy az erőfejlesztő gyakorlatok ne tartsanak 15—20 percnél tovább. Az idő a megvalósíthatóság szempontjából fontos tényező, ezért kénytelenek voltunk az eredetileg 10 gyakorlatra tervezett gyakorlatsort 7-re csökkenteni.

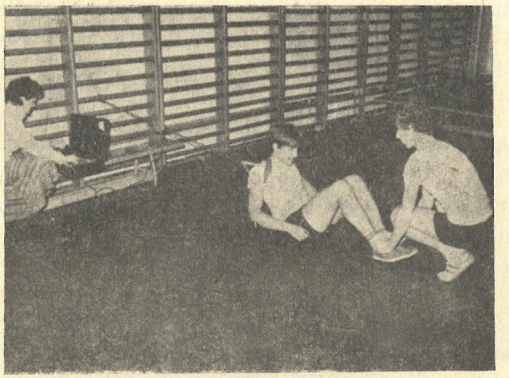
Ha az alapvető tárgyi feltételek adottak, tehát minden második vagy harmadik tanulónak tudunk kéziszert adni, akkor megfelelően előkészített és szervezett órán a 20 perces határidő feltétlenül betartható.

Az óra szerkezete, időbeosztása:

5 perc bemelegítő játék vagy szabadgyakorlatok;
15—20 perc erőfejlesztő gyakorlatok;
15—20 perc sportági mozgásanyagok (szertorna, kosárlabda);
5 perc futóiskola.

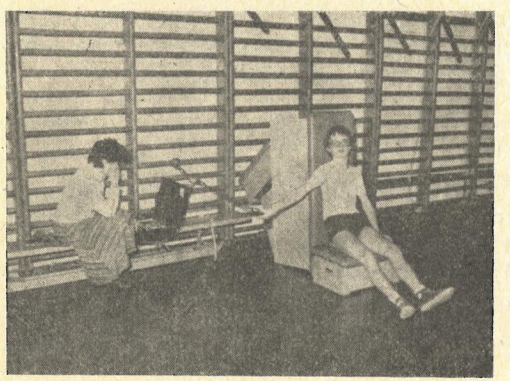
Az erőfejlesztő gyakorlatokat a következő szempontok alapján állítottuk össze:

1. Egyszerű négy-nyolcütemű gyakorlatok legyenek, melyeket többfajta kéziszerrel lehet végrehajtani.



2. ábra

3. ábra



4. ábra

2. A gyakorlatok ismétlésszáma 5—12 között változzon. A megterhelést a 13. óra után csökkentettük, majd a 18. órától a 27. óráig fokozatosan növeltük.

3. A gyakorlatok harmonikus erőfejlesztést biztosítsanak. (Elsősorban a m. biceps, a m. triceps, a m. deltoideus, a m. pectorális major, a m. infraspinatus, a m. terres major, a m. biceps femoris, a m. abdominis fejlesztését.)

A gyakorlatok leírása: (1., 2. és 3. mellékleten)

Az 1. és a 2. számú táblázatokból kitűnik, hogy a legeredményesebben fejlesztettük a bal kar és a jobb kar tolóerejét, átlagosan 39—40%-kal. Ugyanakkor a húzóerő csak kis mértékben, átlag 0,6—3,4%-kal változott, a hasizomerő növekedése 8,1%, jónak mondható. A tolóerő és a húzóerő fejlődése között azért ilyen nagy a differencia, mert a tolóerőt m. tricepsen kívül más, kisebb-nagyobb izomcsoportok, pl.: a m. deltoideus, munkája alkotja. A kar húzóerejét úgy mértük, hogy a tanuló felsőtestét ülésben rögzítettük és a karhúzást nyújtott karral végezte, oldalsó középtartás helyzetéből előre, mellső középtartás irányába. Így tehát izoláltunk néhány izomcsoportot (m. pectoralis major, minor), amit a táblázat abszolutértékei is igazolnak, pl.: a bal kar tolóereje átlag 19,71 kp, húzóereje 16,59 kp.

Kísérletünkhöz feltétlenül hozzátartozik, hogy beszámoljunk arról, hogy a tanulók örömmel és lelkesedéssel végezték a sokszor fárasztó és nehéz erőfejlesztő gyakorlatokat. Az előzetes mérések, a kísérlet céljának ismertetése, végül az eredmény olyan motivációt jelentett, ami biztosította az órák hangulatát és aktivizálta a gyerekeket a közös cél érdekében.

Ahhoz, hogy a jelenlegi körülmények között az iskolai testnevelés hatékonyságát növelni tudjuk, csakis az órák intenzitásának növelésével, optimális kihasználásával, korszerű didaktikai eljárások alkalmazásával érhetjük el. Már egy 30 órás tanítási egység eredményei is mérhető változásokat adnak a tanulók erőfejlesztésében.

Kísérletünket modellkísérletként végeztük, amely része egy 4 éves, longitudinális vizsgálatnak, ahol a középfokú intézetek testnevelési tanterveinek fejlesztésére szeretnénk ajánlásokat tenni. Bízunk benne, hogy tanulmányunk testnevelő kollégáinkban is felébreszt olyan kérdéseket, amelyek jelenlegi iskolai testnevelésünk fejlesztésének problémái. Reméljük, hogy kollégáink is közre fogják adni

1. táblázat

Összefoglaló táblázat a lányosztály erőpróbáinak felmérési eredményeiről

Próbák	I. felmérés	II. felmérés	Változás %
Bal kar tolóereje	19,71	32,84	13,13 39%
Jobb kar tolóereje	20,71	34,92	14,21 40%
Bal kar húzóereje	16,5	16,6	0,1 0,6%
Jobb kar húzóereje	16,76	17,35	0,59 3,4%
Hasizomerő	24,71	26,90	2,19 8,1%

2. táblázat

Összefoglaló táblázat a fiúosztály erőpróbáinak felmérési eredményeiről

Próbák	I. felmérés	II. felmérés	Változás %
Bal kar tolóereje	29,66	45,91	16,25 35%
Jobb kar tolóereje	32,58	49,33	16,75 34%
Bal kar húzóereje	11,66	15,16	3,5 23%
Jobb kar húzóereje	11,75	18,0	6,25 34%
Hasizomerő	37,16	37,45	0,29 0,7%

oktató-nevelő munkájuk során nyert olyan jellegű tapasztalataikat, amelyek — ha A testnevelés tanítása folyóirat közli őket — mindnyájunk munkáját jobbá fogják tenni.

1. melléklet

TÖMÖTTLABDA-GYAKORLATOK

1. Szökdelés állásban, majd guggolásban, közben mellső kétkezes átadás.
2. Felső dobás partdobásszerűen.
3. Dobás a fej felett hátra, és guggolásból hátrafelé felugrással.
4. Alsódobás előre, felugrással.
5. Dobás oldalterpeszből súlylökéshez hasonlóan, jobb és bal kézzel felváltva.
6. Dobás oldalterpeszből nyújtott karral, diszkoszvetéshez hasonlóan.
7. Dobás haránterpeszből a csipő aláfordításával, a fej felett két kézzel előre.

2. melléklet

HOMOKZSÁK-GYAKORLATOK

1. Terpeszállásban karkörzés a test jobb, majd bal oldalán előre és hátra, a test előtt balra és jobbra térdrugózással összekötve.
2. Terpeszállásban, homokzsák a tarkón, törzskörzés jobbra és balra.
3. Terpeszállásban mérsékelt térdhajlítás, bal oldalsó középtartásból lendítés mellső középtartásba és térdnyújtás, majd ellenkező leg. Ugyanez felugrással és félfordulattal.

4. Négyszer vízszintes, négyszer függőleges kaszálás.
5. Széles terpeszállásban mély térdhajlítás. A homokzsák felrántása a test előtt, és lökés magastartásba erőteljes felugrással.
6. Hanyattfekvésben a két lábfejre rögzített homokzsák megemelése és lassú leengedése a talajra.
7. A homokzsák hátralendítése a test jobb oldalán, kilépés bal lábbal, a csípő alátámasztása után kétkezes felső dobással a homokzsák előrelendítése.

3. melléklet

KÉZISÚLYZÓ-GYAKORLATOK

1. Páros lábon szökdelés közben mellheztartás, karnyújtás mellső középtartásba és vissza, oldalsó középtartásba és vissza, magastartásba és vissza.
2. Terpeszállás, oldalsó középtartás, karkeresztezés és a súlyzó visszalendítése oldalsó középtartásba, és kétszer törzsdöntés előre, majd újra karkeresztezés, és oldalsó középtartással kétszer törzshajlítás hátra.
3. Malomkörzés előre és hátra.
4. Törzskörzés tarkóra tartással.
5. Négyszer vízszintes, négyszer függőleges kaszálás.
6. Terpeszülésben kissé hátradőlve törzsfordítás balra, hátranyújtva mindkét súlyzót előrelendítjük mellső középtartásba, majd jobbra ugyanez a gyakorlat.
7. Guggolásból súlyzó lendítés előre, felugrással.

IRODALOM

1. A gimnáziumi nevelés és oktatás terve. Szerkesztette: *Nagy Sándor.* Tankönyvkiadó. 1979.
2. *Dr. Báthori Béla:* Testneveléselmélet I. Tankönyvkiadó. 1981.
   Dr. Báthori Béla: Testneveléselmélet II. Tankönyvkiadó. 1979.
3. *Koltai Jenő—dr. Nádori László:* Sportképességek fejlesztése. Sport. Budapest, 1973.
4. *Pótzyné dr. Keresztesi Katalin:* Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben. A testnevelés tanítása. 1981/3. 12—16.
5. *Pótzyné dr. Keresztesi Katalin:* Szöveggyűjtemény az iskolai testnevelés atlétika tantervi anyagának feldolgozásához. Tankönyvkiadó. 1977. 1981.
6. *Russel, D. Archibald:* Hálós irányítási rendszerek. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. 1971.
7. *Schröter, R.:* Óra- és anyagelosztási terv a testneveléshez. Sportunterricht. 1981. 3. 90—95.

Jégsport, jégkorongbajnokságok — Debrecenben

KISS ERZSÉBET

Nagy lehetőség egy város számára műjégpálya megépítése, üzemeltetése, ám a tömegek számára rendszeresebb alkalmak biztosítását mégis az iskolaudvarokon, lakótelepeken feliöntött jégfelületek képezik.

Az emberek közelebb vannak a lakóhelyükhöz, nem kell az utazásra ismételten időt fordítani, a belépés is többnyire ingyenes. A bámészkodók előbb vagy utóbb — társaik példája nyomán — hamarosan beállnak a próbálkozók táborába. Ha nem érinti őket nagyon érzékenyen a kezdeti kudarc, az időjárás kedvező alakulásával rendszeres űzőivé válhatnak e nagyon egészséges, téli szabadidős sportnak.

Debrecenben 1977-ben adták át a műjégpályát. A gyermekek és felnőttek örömére ezentúl a jégsportok űzése nem szorítkozott csupán az „időjárásfelelős" kegyeire. Az igény és a kényszer hamarosan a feltételek maximális kihasználására késztette az üzemeltetőt és a szervezőket egyaránt.

A műjégpálya üzemeltetője a DMVSC, a következőképpen támogatja a törekvéseket: tanítási időben, délelőtt folyamán iskolás csoportok számára — előzetes bejelentés alapján — ingyen rendelkezésre bocsájtja a jégpályát. Ezt a lehetőséget néhány iskola szükségből, mások igazi funkciójának megfelelően vették igénybe. Szükségből, akik nem rendelkeznek tornateremmel, és ezzel egy kényszerű, de hasznos megoldáshoz jutottak 2×45 perces óra összevonásával. A jégpálya közelében fekvő iskolák tanulói pedig szinte rendszeresen tudják látogatni a jégpályát a tanítási órák keretében, míg a váltott tanításban résztvevők, valamint a szakmunkásképző intézetek diákjai tömegsport-foglalkozás ideje alatt.

A felszerelés beszerzése is kevesebb gondot okozott, mint gondolnánk. A gyerekek egy része megtakarított pénzéből, szülői segítséggel gondoskodott cipőről és korcsolyáról. Az érdekelt vagy ráutalt iskolák — felszerelés gyanánt — vásároltak néhány műkorcsolyát, és megfelelő higiéniai feltételek mellett kölcsönözték tanulóiknak. A megyei úttörőelnökség több pár csavaros korcsolyát vásárolt,

amelyet a műjégpálya ruhatárából lehetett díjtalanul igénybe venni.

A korcsolyázás igényének felkeltése után egymást követően „nyíltak" az iskolai jégpályák. Különösen 1981 telén, a megfelelő propaganda hatására, a kedvező időjárás miatt szaporodtak gomba módra a megyeszékhelyen és vidéken egyaránt.

Néhány ötlet a működtetéshez és a hangulatkeltéshez:

— torna öltözőpad elhelyezése a jégpálya mellett, kabátok elhelyezésére és cipőcsere lebonyolítására;
— lampionos díszítés és zeneszolgáltatás;
— iskolai büfében meleg tea árusítása...

Az eredményes házi gyakorlás hamarosan meghozta a versenyzési kedvet is. Az előrehaladás lemérésére nagyszerű alkalmat kínáltak a kétfordulós városi és megyei gyorskorcsolya-versenyek. A kisdobosok és úttörők korosztályos városi vetélkedőjén a nevezési létszám korlátozása mellett, 1-1 alkalommal 400—600 fő vett részt. Második éve a középfokú iskolák tanulói számára is két fordulóban nyílott lehetőség a bajnoki cím eldöntésére — évfolyamonként. A résztvevők száma itt is 200—400 fő között mozgott.

A versenyek szervezésében, a díjak biztosításában, a költségek fedezésében a Megyei Úttörő Elnökség, a Jégsport Szövetség és a Művelődésügyi osztály közösen vállalta a terheket.

Ládi József a Városi Jégsport Szövetség elnöke szűkebb körökben a megtisztelő „jég apuka" nevet viseli, — nem véletlenül. Nagy szerepet vállal a versenyek szervezésében, lebonyolításában, a jégsport népszerűsítésében. A felnőtt jégkorongcsapat létrehozásával és szerepeltetésével kapcsolatos tervei támogatás hiányában nem valósultak meg. Felszabaduló idejét és energiáját az ifjúság képzésére fordította. 3 éve úttörő-, 1 éve középiskolás vonalon kezdett hozzá társadalmi munkában a toborzáshoz és oktatáshoz a következő, követésre méltó módon. Hívó szavára kb. 200 fő jelentkezett a jégkorongozás alapelemeinek elsajátítására. Heti 2, majd 3 alkalommal szervez foglalkozást. Első lépésként a korcsolyatudás lemérését, majd fejlesztését tűzte ki célul. *Elemei:* indulás, előre-hátra menet, fékezés, megállás, kanyarodás, koszorúzás.

A jégkorongozáshoz a korcsolyán kívül komoly felszerelés is szükséges. Ennek biztosítása ismét összefogással és ötletességgel oldódott meg. Az úttörőelnökség és Jégsport Szövetség 50 db jégkorongütőt és 50 db fejvédőt vásárolt, melynek fele sárga, fele kék színű (Debrecen színe), így a csapatok kialakításánál a megkülönböztetésre is lehetőség nyílt. A toborzást követő első foglalkozás az egyéni felszerelés kiegészítése házi módszerének ismertetésével kezdődött.

Szükséges védőfelszerelések: sípcsontvédő, könyökvédő, ágyék- és arcvédő, a hasznos tájékoztató és a hálás tanítványok mintadarabjai után sok ötletes megoldással készültek.

Alapanyagként szivacsot, bőrt, szabóvattát használtak fel, harisnyába vagy melegítőbe varrva. Szabályos kapusfelszerelést a D. Dózsa egyesülete biztosított. A későbbiekben, amikor gyermek, szülő látja a sportágbeli előrehaladást, karácsonyi és egyéb családi ünnepek ajándékaként bővül az egyéni felszerelés, a régi pedig ottmarad a szertárban, mintadarabnak.

A felszerelések megnyugtató ellenőrzése után kezdődhet koronggal és ütővel az igazi gyakorlás: korongvezetés, adogatás, cselezés,

Kiss Erzsébet felvételei

lövés... Taktikai feladatok: 1 kapus, 1 hátvéd, 1 csatár elleni játék; 2:2, 3:3, 2:3, 3:2 elleni játék.

A várva-várt játékra módosított szabályokkal került sor, a balesetveszély minimálisra csökkentése érdekében. A fő hangsúly a korcsolyatudásra, a cselezésre, az összjáték finomítására került. Tilos a lökés, elhúzás, emelés, bodicsek, gáncsolás.

Az 1979/80-as tanévtől 6 általános iskola vesz részt jégkorongbajnokságban. Az elmúlt tanévben Debrecen úttörőválogatottja néven a nemzeti ifibajnokságban indultak a legjobbak, ahol újonc létükre az előkelő 3. helyet szerezték meg. Ugyancsak ettől az időponttól kezdődően az igény és az érdeklődés fokozódásának hatására megindult az oktatás és a bajnokság a középfokú iskolák tanulói számára is.

Az is több éves hagyomány, hogy a szezon végén egy egész napos „jeges" programról gondoskodnak a szervezők. Az 1981/82-es tanévben az Idősek Nemzetközi Évének tiszteletére és a bevételt felajánlva hirdetett jégkarnevált a Hazafias Népfront megyei bizottsága és a Megyei Úttörő Elnökség. A „Showműsor a jégen" c. műsor programja: 1. nyitókép, 2. jelmezesek felvonulása, 3. tréfás sorversenyek 10 fős általános iskolai csapatok részvételével (hóemberépítés, óriáskígyó a jégen, gyorskorcsolya-váltó, farsangi váltó) 4. női seprűhoki mérkőzés, 5. jelmezverseny eredményhirdetése, 6. a DMVSC jégiskola bemutatója, 7. a magyar jégtánc és műkorcsolya élgárda revűműsora, 8. jégkorong-bemutató, 9. az úttörőválogatott Pingvinjeinek bemutatója, 10. díjak átadása, 11. mindenki a jégen, 12. tombolasorsolás.

Az iskolai váltókban együtt vetélkedett a kisdobos, az úttörő, a tanár és a szülő.

Most, amikor a megnövekedett szabad idővel egyre inkább előtérbe kerülnek a helyi kezdeményezéssel kialakított testedzési formák, kutassuk fel a környezetünkben, a szülők körében a Ládi Józsefekhez hasonló lelkes, eredményes, tenni akaró embereket. Segítsük őket elképzeléseikben. Teremtsük meg a mindenki számára hasznos tevékenységük lehetőségét az iskolában, művelődési házakban, lakótelepeken, mert az ő bevonásukkal, tapasztalatukkal, ötletességükkel tehetünk még jobban eleget a testnevelés és sport terén megjelölt párt- és állami határozatoknak.

A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése az általános iskolában

BRENNER GYÖRGY

Wolfgang Bringmann, az NDK egyik legismertebb kutatóorvosa, egyik tanulmányában a fiatal szervezet terhelhetőségéről ír. A cikk az iskolai sport irányítóihoz, szervezőihez szól, de kitér egyes mozgástulajdonságokra is.

„Sok év óta nagy erőfeszítéseket teszünk, hogy az új tudományos felismeréseket az iskolai sportra is átvigyük. A pedagógusok egyetértenek abban, hogy a fiatal nemzedék testképzése és nevelése az általános képzettség részét képezi. Ebből adódik, hogy az iskola és a sportegyesület szoros együttműködést igényelnek. Ez az együttműködés a gyermekek fizikai és pszichikai teljesítőképességének növelésére irányul."

Évek óta iskoláinkban is igyekszünk átültetni és a gyakorlatban alkalmazni az új és újabb tudományos kísérletek eredményeit. Számos tudományos vizsgálat kimutatta, hogy a jól kialakított iskolai sport:

— lényeges befolyást gyakorol az egyéniség kialakítására;
— növekedési ingert fejt ki a szívre, az izomzatra stb.;
— elősegíti a gazdaságos anyagcserét;
— hatást gyakorol a motoros funkciók megjavítására;
— a legjobb megelőzési lehetőség a tartáshibák, illetve a tartási károsodás ellen.

A testnevelési órákon az a cél, hogy minden tanuló teljesítse a tantervben előírt követelményeket. Egy sematikus terhelés kialakítása erre nem alkalmas. Egyre inkább szükséges a differenciált oktatás kialakítása, amely minden egészségügyi, felépítésspecifikus lehetőséget, valamint korosztály szerinti aspektust figyelembe vesz.

Az első 10 évben a növekedés gyorsasága nagyobb, mint az utána következő években.

Ezen kívül a növekedés nem egyenletes. A 6—9 év között erős növekedés tapasztalható, később a pubertás elején ismét visszatér az erőteljes növekedés. Természetes, hogy a különféle növekedési eltolódások befolyást gyakorolnak a sportteljesítményekre, mivel a növekvő testmagasság az emelőviszonyokat a végtagoknál, a mozgásfolyamatok vonalán kedvezőtlenül befolyásolja. Így előfordulhat, hogy egy-egy sportteljesítmény átmenetileg romlik, és csakis akkor növekszik újra, amikor a test növekedésének egyensúlya helyre áll. Ezt a folyamatot főként az akceleráció befolyásolja.

Ha a gyermekkorban az egyéni teljesítőképességet figyeljük, akkor érvényes az az alapelv, hogy a szervezetben annál nagyobb a teljesítőképesség, mennél kevésbé tér el a fiziológiai normaterületen egy bizonyos teljesítmény véghezvitelétől. Vagyis a teljesítmény döntően az egészségtől és az edzés állapotától függ. A gyermek szervezete rendelkezik azzal a képességgel, hogy alkalmazkodjon a megnövekedett fizikai teljesítményhez. A tudományos vizsgálat eredményei — amelyeket a gyakorlat is igazolt — bizonyítják, hogy a gyermekek képesek nagy állóképességű teljesítményekre.

Az *állóképesség területének* teljesítményeit, mint ismeretes, elsősorban a kardiopulmonális rendszer teljesítőképessége határozza meg. A gyermeki szervezetnél néhány sajátosságra rá kell mutatni, ezeket az iskolai sportteljesítményeknél is figyelembe kell venni. A vérkeringési rendszer vonalán nagyobb vegetatív labilitással rendelkeznek, amely megmutatkozik többek között a pulzusszám és az életkor növekedésének arányával is.

A legújabb időkig világszerte, és természetesen nálunk is, helytelen nézet alakult ki a gyermekek tartós futással való terhelését illetően. Napjainkban a szülők és egyes nevelők is úgy vélekednek, hogy a tartós futás még a felnőttet is elfárasztja, a gyereket meg egyenesen tönkreteszi. Ezt a tudományos, valamint a saját vizsgálati eredményeim is cáfolták.

A vizsgálat egy év időtartamú volt, amelyet 1980/81-es tanévben végeztem.

A vizsgálat célja: a középtávú állóképességű távokon milyen eredményekre és milyen mértékű javulásra képesek a tanulók. A vizsgálat két csoportra vonatkozott. A felmérést csoportonként külön-külön végeztem.

Az első csoportba azok a fiúk kaptak besorolást, akik csak az iskolai testnevelésben vettek részt (18 tanuló). A második csoportba azok a tanulók kerültek, akik a testnevelési foglalkozásokon kívül még heti háromszori edzésen vettek részt a sportegyesületben (16 tanuló). A vizsgált populáció életkora: 11—12 év.

A felmérés időpontja: 1980. szeptember 17., illetve 1981. május 21. A felmérés hatperces időtartamú futásra vonatkozott. A megjelölt időtartam alatt ki, milyen távolságot képes teljesíteni. A tanulókkal közöltem a felmérés célját, majd 200 méteres körpályán különkülön csoportban elvégeztem az adatfelvételt. (1. táblázat)

Verseny közben többször tájékoztattam a gyerekeket a felhasznált időről. Az első csoportnál szükség volt a buzdításra és a dicséretre, hogy minél nagyobb intenzitással teljesítsék a feladatot.

A felmérések összehasonlítása igazolja, hogy a második csoport, amely nagyobb terhelésben vett részt a testnevelési foglalkozásokon, állóképessége nagyobb mértékű, míg az első csoportba soroltaké kisebb mérvű emelkedést mutatott.

A felmérések alapján az is megállapítható, hogy a tanulók képesek a jó állóképesség teljesítésére. Nyilván erősen befolyásolta a második csoportnál a teljesítményt a sportolni vágyás szemlélete is.

Az állóképesség nem alakítható ki kampányszerűen. A tudatos, tervezett munka elengedhetetlen. Ezt meggyőzően mutatja a felmérés eredménye is. Meggyőződésem, hogy a sportágak sajátos állóképessége éppen olyan hosszú idő alatt alakítható ki teljesen, mint a technikai vagy a taktikai tudás. A technikai és a taktikai fejlődés ugyanis indirekt módon

1. táblázat

Méter	I. csoport		II. csoport	
	A felmérés ideje			
	1980	1981	1980	1981
1000—1100	4	2	—	—
1101—1200	4	6	—	—
1201—1300	8	8	2	—
1301—1400	2	2	8	4
1401—1450	—	—	4	8
1451—1500	—	—	2	2
1501—1550	—	—	—	2

hat a választott sportág állóképességének fejlődésére is. A sportoló mozdulatai ráállnak a feladatokra. Ennek eredményeként a képzett játékosok a mozgások végrehajtásához lényegesebben kevesebb energiát használnak fel, mint a képzetlenek.

A gyors, erős iramú és egyben magasabb szintű játékhoz nagyon kevés az egyoldalú fizikai fejlesztés. A változatos módszerek, a pedagógiai ráhatások segíthetnek a feladatok megoldásában.

Azt hiszem nem járok messze az igazságtól, ha azt állítom, hogy csupán futásokkal kialakított állóképesség a gyerekek számára monotómiát eredményez. Unják, nem végzik szívesen a feladatokat, a különböző távok teljesítését. A különböző játékokban — ezek jellegének megfelelően — változó formájú és energiaigényű mozgásfeladatokat kell elvégezniük. A játék mozgásanyagának sokfélesége biztosíték az állóképesség fejlesztésének fokozására.

A második csoport tagjai a testnevelési foglalkozásokon túl, a sportági edzéseken az alábbi terhelésben vettek részt:

1. Különféle iramú futások labda nélkül.
2. Különféle iramú futások technikai gyakorlatokkal összekötve.
3. Futások és labdavezetések taktikai gyakorlatok keretében.
4. Futások versenyekben és edzésjátékokban.

A testnevelési órákon csak a tantervi anyag megvalósítása és gyakorlása a cél, vagyis a képesség differenciáltan és egymásra épülten fejlődjön. Nagyon jó, ha az óra felépítése (a képességfejlesztés) hasonlít az edzések felépítéséhez. A rendszeresség, a fokozatosság, valamint a sokoldalúság az állóképesség fejlesztésében nagy jelentőségű.

A gyorsasági gyakorlatokat egész év során alkalmazzuk. A foglalkozás módját és időtartamát meghatározza a tanulók felkészültségi állapota. A gyorsasági gyakorlatok csak akkor érik el a céljukat, ha a tanulók frissen, jó kedvvel, teljes erőbedobással végzik azokat.

„— A gyorsaság fejlesztésével már serdülőkorban, sőt azt megelőzően, tervszerűen kell foglalkozni,

— kezdetben a sokoldalú képzés keretébe kell illeszteni a gyorsasági gyakorlatokat, és csak fokozatosan rátérni a szakosított gyorsaság fejlesztésére,

— a speciális gyorsaság kezdésének időpontját egyénenként, nem kronológiai, hanem biológiai érettség alapján kell megállapítani." (Nádori László, 1981.)

A gyorsaságot sokan úgy tartják számon, mint olyan képességet, amely velünk született. Bizonyos adottság mellett a gyorsaság fejleszthetősége ma már bizonyított tény. Megfelelő gyakorlással fokozható. Javítható az izmok és az izületek alkalmassága a mozgások gyors végrehajtására. Azt azonban le kell szögezni, hogy a gyorsaság egyike azoknak a képességeknek, amelyeknek a színvonala viszonylag hamar megkopik, szemben az erővel és az állóképességgel.

A gyorsaság a mozgásokban részben mint mozgásgyorsaság, részben mint mozdulatgyorsaság jelentkezik. A tantervben az atlétika sportágnál a követelmény a hetedik osztályban úgy fogalmazódik meg, hogy „rendelkezzenek a nekifutás sebessége, a kitámasztás és a lendítés közötti tapasztalatokkal az ugrásokban, ismerjék meg az optimális nekifutási sebességet a magas- és távolugrásban."

A tanulók felkészítését a sokoldalúság elve vezérli, ami a komplex gyakorlatokban, játékokban, ugrásokban nyilvánul meg. A függőleges felugrás, elrugaszkodás a gyorsasági erő fejlettségének egyik általánosan használt tesztje, amelyet a teljesítményfüzet is tartalmaz hetedik-nyolcadik osztályokban, felmérési anyagként.

A longitudinális vizsgálat két évre terjedt ki, és biztosított összehasonlítási lehetőséget. A vizsgált populációba 13—14 éves gyerekek tartoztak.

A mérés ideje: 1980. június—október,
1981. május.

A gyorsasági erő összehasonlításának alapja az 1980. június hónapban mért teljesítmény eredménye volt. A méréseket minden esetben kellő bemelegítés után végeztük, ezzel is fokozni akartam az adatok megbízhatóságát.

Lebonyolítás, helyzetelemzés

Az volt a törekvés, hogy minél tisztábban érvényesüljön a gyorsasági erő. A felugrást karlendítéssel, szögállásból térdrúgózással végezték a tanulók. (Két ugrást biztosítottam, a jobb eredményt értékeltem.)

Az első felmérési eredmények szolgáltak alapul. Általános probléma iskolánkban,

hogy tanulóink gyorsasági erejének fejlettsége a közepes szint alatt áll. A gyorsasági erő alacsony szintjének igazolására még a futógyorsaságot is említhetném, amelyet 30 méteres távon végeztek a tanulók. A hiányok ismeretében adott volt a feladat, ami abban fogalmazódott meg elsősorban, hogy a nevelők és a gyerekek ismerjék a célkitűzést. Szükséges alkalmazni mindazokat a módszereket, eszközöket, amelyek egyrészt az akarati tényezőket, másrészt pedig a fizikai képességek fejlődését koordináltan elősegítik. Meg kell teremteni a tanulóknál a jó kondíciót, amely a gyorsasági erő fejlődését is fokozza.

Az osztályokban vizsgált tanulók csak az iskolai testnevelésen vesznek részt. Ebből adódóan a fő feladat a tanórai munkára irányul. Az alapozó jellegű órák után terveztem olyan játékokat, gyakorlatokat, futási feladatokat, amelyeket a tanóra elején teljes intenzitással és figyelemmel képesek végrehajtani. Ebben a munkában a változatosság sokat segített, ez a feladatok és a gyakorlatok összeállításában nyilvánult meg.

A gyorsasági erő az évi munkában állandó jellegű tantervi anyag is. Például iramfutások, 60 m-es futás, váltófutás, dobások, ugrások stb. Nagy lelkesedéssel végezték a sor- és váltóversenyeket, ahol észrevétlenül is lehetett emelni az intenzitást a gyakoriság számának emelésével.

Az említett módszerek és eljárások alapján a visszatérő teljesítménymérőseknél fejlődést tapasztaltam. A fejlődést azért emelem ki és hansúlyozom, mert a fiúknál 30%-os, a lányoknál 20%-os szinten mozgott.

A harmadik felmérés alapján végeztem a keresztmetszeti vizsgálatot a fentebb említett csoportnál. A motorikus szintet is jelzik a mért eredmények alapján a számított átlagok. A gyakorlások elősegítették, hogy a függőleges ugrás minél tökéletesebb technikai végrehajtásban, ennek alapján jobb teljesítményben realizálódjon. A fejlődés az első és a harmadik teljesítménymérés között a fiúknál 23%-os, a lányoknál 19%-os javulást mutatott. A lányok és a fiúk teljesítményét összevetve megállapítható, hogy az átlagértékek jobbak a fiúknál. (2. táblázat)

Érdemes összehasonlítani az 1. és 2., illetve a 2. és a 3. felmérés közötti eredményeket is. A fiúk a második időszakban minimális különbségű magasabb teljesítményt értek el. Ez abból is adódott, hogy a megszerzett fizikai képességek egy bizonyos szinten már lassúbb fejlődést mutatnak. A gyerekek úgy érzik, hogy a befektetett munka eredménye nincs szinkronban a teljesítmény növekedésével. Ez akarati tényezők hiányára is visszavezethető. A lányoknál a második időszakban minimális a fejlődés. A 14—15 éves lányoknál a testalkati fejlődés, a serdülés sajátosságai, valamint a sport iránti szemléletmód negatív változása is befolyásolja az eredmények kisebb mérvű javulását.

A gyorsasági erő tehát megfelelő gyakorlatokkal fejleszthető, és e fizikai képesség fejlesztése nemcsak az ugróeredmények javítása, hanem még inkább a testi fejlődés és a fizikai erőnlét fokozása érdekében fontos. A mérési eredmények is igazolták, hogy a globális munkát igénylő gyakorlatok végrehajtásához szükséges és nélkülönözhetetlen az alap-állóképesség.

Az erő fejlesztésénél ugyancsak fiziológiai sajátosságokat kell figyelembe venni, mivel

2. táblázat

Függőleges felugrás

cm	Fiúk			Lányok			cm
	1980	1981		1980	1981		
	jún.	okt.	máj.	jún.	okt.	máj.	
21	2			2			21
23		1		2	2		22
25		1			1		24
26	3	1		2		1	25
27		1	1	1	1		26
29		1		1	2		27
30	1	1	2	1		2	29
31		1		1	2	2	30
32	2				2	2	31
33		1				2	32
34	2		2		1		33
35	2	2				1	35
36			2	1			36
37		1			1		38
38		1				1	42
40	1		2				
41		1					
42			2				
45			1				
46			1				
Átlag (cm)	30	33	37	26	30	31	

a támasztó és mozgási szervek fejlődése a többi szerv alkalmazkodási jelenségei között elmarad, a csontrendszer elcsontosodása például csak 17—20 év között zárul le. A fiatal csontrendszer rugalmasabb, ezzel szemben kevésbé ellenálló nyomásra és hajlításra. Ennek következtében kisebb a terhelhetőségi lehetőség a gyerekeknél. Ugyancsak nem kielégítő a különféle izomcsoportok munkájának az összehangoltsága sem. Ezen kívül figyelembe kell venni azt is, hogy az izomzat nem egyformán fejlődik.

Zeibig a terhelhetőséggel kapcsolatban megemlíti, hogy gyermek- és fiatal korban az egészséges, erős izomzat és a gerincoszlop messzemenő tehermentesítése mellett ajánlatos. 10—14 éves korban az erőfejlesztés megtervezése a legnehezebb feladatot jelenti a fentebb említett problémák miatt. A célirányos előkészítést speciális jelleggel próbálom tervezni. Ami ebben az esetben annyit jelent, hogy a tanulók hosszabb időn át sokoldalúan készülnek. Milyen lehetőségeink vannak? Erre tornaterem hiányában télen csak tanteremben tudunk megfelelő lehetőséget biztosítani. A kisebb tantermekben is nagyon ügyesen lehet szervezni 25—30 gyerek részére az ilyen irányú foglalkozást, cirkuit-rendszerben. A kört egyszerű, játékos gyakorlatokra szűkítem le. Kézisúlyzó, medicinlabda, gumikötél, párosgyakorlatok mellett a folyosón a kiegészítő atlétikai gyakorlatokat végzik a tanulók. A gyakorlat technikája jelen esetben azért másodlagos, hogy a folyamatos munkát ne akadályozza. Így az intenzitás növekszik. Ez a kör nemcsak az általános erőállapotot, hanem a keringési és a légzőrendszert is nagymértékben növeli, fejleszti.

A szabadtéri órákon az általános hatású képességfejlesztésnél a következő szempontokat veszem figyelembe:

1. Az erőfejlesztést a harmonikus általános képzés szolgálatába kell állítani. Előtérbe kell helyezni az ismételt gyakorlást, kis súlyterheléssel.

2. A 14—17 éves gyerekeknél a terhelést differenciáltan emelem.

Gyermek- és fiatal korban a *motorikus* tulajdonságok fejlesztésénél ugyancsak figyelembe kell venni néhány sajátosságot. A gyerekek a tanulás megkezdésekor már rendelkeznek elemi mozgáskészséggel is. Ez lehetővé teszi, hogy az oktatást érdekesen alakítsuk. A központi idegrendszer nem tökéletes kialakultsága miatt azonban a koordinációs képesség és az összpontosítási készség náluk még korlátozott. A 8—13. életév között a központi idegrendszer gyorsabb fejlődése figyelhető meg, ami a motorikus teljesítőképességet nagy mértékben javítja. Ezzel kapcsolatban rá kell mutatni arra, hogy a korán és későn fejlődő gyerekek egymástól eltérő motorikus teljesítőképességgel rendelkeznek. A testnevelésórákon ezt messzemenően figyelembe kell venni. Biztosítani kell a differenciálás lehetőségét. Ennek a következményeként egy-két év után ugyanazt a teljesítményt is elérhetik, mint a többiek. A sportban gyenge teljesítményt nyújtó gyerekeknek ezért is érdemes külön segítséget nyújtani, illetve motiválni őket.

Azt tapasztaltam ezeknél a gyerekeknél, hogy több esetben fizikai alacsonyrendűségi komplexus lép fel. Ebben az esetben arra kell törekedni, hogy nagy türelemmel a meglevő teljesítőképességet megszilárdítsuk, illetve növeljük. Az iskolán kívüli sportolásnál is biztosítani kell a sikerélményt.

A testnevelésórákon és a sportfoglalkozásokon a következő szempontokat igyekszem figyelembe venni a motorikus képességek kialakításában, továbbfejlesztésében:

1. A motorikus tanulókészség az ifjú korban növekszik, és ezért is ennek megfelelően kell fejleszteni.

2. A 8. év betöltése után egyre inkább bonyolult mozgásfolyamatok kerüljenek oktatásra.

3. A differenciált foglalkozások szervezése nagyon lényeges a korán és később fejlődő gyermekek között.

4. Fokozottan figyelem a pubertáskorban a motoros képességek gyakorlásának mértékét.

Az erő, a gyorsaság és az állóképesség szoros kapcsolatban áll egymással. Az a nézet, hogy a sportban valamelyik képesség egyedül dönti el a sikert, helytelen. Így kell az erőt az állóképességgel és a gyorsasággal kapcsolatban tekinteni.

Az erőnléti képességek összefüggéseinek elemzéséhez érdekes az a kérdés is, hogy mennyiben áll ez a gyerekekre is. A kezdő edzések vagy sportfoglalkozások hatékonysága általános, vagyis erő, gyorsaság és állóképesség a különböző edzési formáknál hasonló fejlődési tendenciát mutat. A folytatódó edzéseknél hasonlóan párhuzamos fejlődés

a motorikus képességeknél már nem mutatható ki.

Azok a gyakorlatok, amelyek minden képesség fejlesztésére hatnak, most már csak bizonyos képességek fejlesztésére alkalmasak. A későbbiekben még negatív viszony is található, illetve tapasztalható az egyes képességek fejlődése között.

Az ügyesség a koordinatív képességek között a legkevésbé tisztán meghatározható fogalom. Igen komplex képességek az összetevői. Ebből adódik a meghatározás nehézsége. A legtöbb szerző véleménye az ügyesség fogalmának meghatározásánál nagyjából egyezik is, de gyakran eltérnek a jellemzőinek leírásánál. Sem a Hirtz által bevezetett nyolc jellemző, sem a későbbiek során kiegészítésül hozzáfűzöttek nem adnak megbízható adatokat az ügyességről.

Ha az ügyesség fogalmának, jellemzőinek a sokféleségét tekintjük, akkor a probléma a tanár számára is jelentkezik. Ez úgy fogalmazódik meg, hogy melyik tulajdonságot fejlessze annak érdekében, hogy a tanulók ügyességét létrehozza, illetve fokozza. Nagyon sokat jelent a munkám megkönnyítésében az ügyesség jellemzőinek táblázatos felbontása. Irányt ad a gyakorlatok célszerű felhasználására és alkalmazására.

A koordinatív képesség és az ügyesség-megnyilvánulás formái:

reakciókészség	fordulatkészség
alkalmazkodási készség	irányítókészség
tájékozódási készség	egyensúlyi készség
kombinatív készség	anticipációs készség
kombinatív ügyesség	szabályozókészség.

IRODALOM

Koltai Jenő—Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Bp. 1976. Sport.

Nádori László: Az erőfejlesztés néhány kérdéséről. A testnevelés tanítása, 1979. 4. szám.

Szalai Miklós: Az állóképesség fejlesztésének jelentősége és módszerei. A testnevelés tanítása, 1975. 1. sz.

Szabó János: Állandó feladat az ügyesség fejlesztése. A testnevelés tanítása, 1969. 5. sz.

Nagy Tamás: A képességfejlesztés feladatai a testnevelésben. A testnevelés tanítása, 1972. 1. sz.

Kersenbrak A.: Az iskoláskorúak állóképességéről. A testnevelés tanítása, 1967. 6. sz.

Kardos Alajos: Az akarat szerepe a mozgásigény szokássá válásában. A testnevelés tanítása, 1976. 1. sz.

Dr. Nádori László: Az állóképesség és a teljesítőképesség kapcsolata. A testnevelés tanítása, 1981. 1. sz.

Pótzyné Keresztesi K.: Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben. A testnevelés tanítása, 1981. 3. sz.

A differenciálás szükségessége, lehetőségei és módszerei a testnevelés tanításában

MOLNÁR ISTVÁNNÉ

A differenciálás általános pedagógiai elvét, annak szükségességét egyre több tanulmány, cikk, sőt már a tanterv módszertani alapelvei is kiemelik. Konkrét testnevelés tanórai megvalósíthatóságáról, annak módjairól jószerivel alig íródott még cikk.

Ezért szeretném röviden összegezni módszereimet, tapasztalataimat.

I. A differenciálás szükségessége

Azt hiszem, nem kell adatokkal bizonyítanom, hogy egy-egy osztályközösségen belül mekkora különbségek vannak a tanulók között, mind a személyiségjegyeket, mind az alkati-fizikai adottságokat illetően.

Ezt figyelembe véve az új nevelési-oktatási terv módszertani alapelvei az alábbiakat fogalmazzák meg:

„Elengedhetetlenül fontos, hogy a tanítási órákon a fiziológiai terhelés mértéke és minősége az *adott erőnléti szintnek megfelelő*, fejlesztő hatású legyen." *(1.)*

„A tanulók képességeinek a fejlesztése érdekében differenciált eljárások alkalmazása szükséges. Mivel a tanterv a mozgásos feladatmegoldást helyezi előtérbe, és nem konkrét gyakorlatokat ír elő, egyben lehetőséget ad arra is, hogy a tanterv keretein belül *eltérő nehézségi fokú feladatokat* állítsunk a tanulók elé. Ezt a lehetőséget ki kell aknázni annak érdekében, hogy a készség- és a képességfejlesztés differenciáltan, az egyéni adottságoknak megfelelően valósuljon meg." *(2.)*

Természetesen ennek megfelelően a követelmények is differenciáltak; a tanulók értékelésének egyik összetevője az önmagukhoz viszonyított fejlődés.

Feltétlenül szükséges a differenciálás nemek szerint, hiszen zömében koedukált osztályokban tanítunk, s ezt a részben eltérő tananyag is indokolja (torna).

A differenciálás a tanár számára többletfeladattal jár, de ennek alkalmazása elengedhetetlen az egyéni adottságoknak megfelelő terhelés, készség- és képességfejlesztés biztosítása érdekében.

A differenciálást nem szabad összetéveszteni a jókkal való foglalkozással, vagy a gyengébbek „korrepetálásával". A képességeknek megfelelő, olyan *feladat adásán* van a hangsúly, amely az egyén számára fejlesztő hatású. Ehhez jól kell ismerni az adott osztály tanulóit.

Bár a terveket (tanmenet) az osztály egészére, átlagára építjük (teljesítményteszt %-os adatai!), ez azonban nem jelentheti az egyéni adottságok, teljesítmények figyelmen kívül hagyását a gyakorlati munkában.

Hogy egy adott osztályközösségben ki milyen feladatot kap az órán, azt csak a szaktanár tudja eldönteni, ismerve a tanulókat. Általában azonban vannak a testnevelés szempontjából átlagos, az átlagos feletti és az átlagos alatti alkati-fizikai-cselekvési tulajdonságokkal rendelkezők. Mindannyiuk számára az elvégezhető, végrehajtható és az adott teljesítményszintet meghaladó feladatok jelentik a fejlesztést.

A differenciálás nem jelenthet azonban elvtelenséget a gyengébbek vonatkozásában, a minimumkövetelményeknek feltétlenül eleget kell tenniük a motoros és cselekvéses próbákban.

Ezek a követelményminimumok azonban nem azonosíthatók a velük szemben támasztható egyéb nevelési követelésekkel. *(3.)*

II. A differenciálás lehetőségei és módszerei

Differenciálásra szinte a tanóra egészében lehetőség van. Ez azonban nem azt jelenti, hogy mindenütt alkalmazni kell. Alkalmazni akkor kell, amikor azt az *optimális* terhelés, készség- és képesség*fejlesztés* biztosítása szükségessé teszi.

Differenciálni alapvetően a *feladat tartalmával* és a *végrehajtás mennyiségével* tudunk.

a) A feladat tartalmával való differenciálást főleg a sportági órák fő részében alkalmazhatjuk. Például a tornában a legjobbak már az önállóan összeállított talajgyakorlatot végzik, míg a többi csoport a talajgyakorlati elemek elsajátítását, a szekrényugrást, a gyűrűgyakorlat elemeit tanulja. A cserék során a jobbak a többi gyakorlóhelyen is képzettségüknek megfelelően, magasabb szintű feladatot végeznek. (Ugrás lebegőtámasszal, gyűrűgyakorlat versenyanyaga stb.)

Ide sorolhatom még a feladat *nehézségi fokával* való differenciálást is. Ennek alkalmazására gyakran adódik lehetőség az óra előkészítő részében és a képességfejlesztő órákon. Például eltérő súlyú kéziszerek (tömöttlabda, kézisúlyzó) vagy húzódzkodás padon, erősebbek ferde padon; karhajlítás, -nyújtás: gyengébbek kéz a zsámolyon, átlagosak talajon, erősebbek láb a bordásfalon.

b) A végrehajtás mennyiségével való differenciálással az óra előkészítő részében és a képességfejlesztő órákon célszerű élni. A példák könnyebb érthetősége kedvéért hetedik osztályban három csoportra osztom a fiúkat — *A*, *B*, *C* csoport, három csoportra a lányokat — *D*, *E*, *F* csoport.

A differenciálás lehetőségei:

— eltérő távolság megtétele (futások, szökdelések), például

A csoport 1500 m futás közepes iramban;
B,*D* csoport 1200 m futás közepes iramban;
C,*E* csoport 1000 m futás közepes iramban;
F csoport 800 m futás közepes iramban;

— eltérő időtartamig történő feladatvégrehajtás, például

A csoport 10 perc futás egyéni iramban;
B,*D* csoport 8 perc futás egyéni iramban;
C,*E* csoport 7 perc futás egyéni iramban;
F csoport 6 perc futás egyéni iramban;

— eltérő intenzítással végrehajtott feladat, például

1000 m futás
A csoport 3:30 p. körül;
B,*D* csoport 4:00 p. körül;
C,*E* csoport 4:30 p. körül;
F csoport 5:00 p. körül;

— eltérő ismétlésszám alkalmazása (hozzátéve, hogy többet mindig szabad). Például bordásfalon lábemelés, karhajlítás, -nyújtás fekvőtámaszban, felugrás térdfelhúzással... stb.

A csoport 15 felett,
B,D csoport 15,
C,E csoport 12,
F csoport 10.

Sohase adjunk olyan mennyiségű feladatot, amiről eleve tudjuk, hogy tanulóink egy része nem képes végrehajtani. (25 karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban mindenkinek.) Ezzel tanítványainkat csak alakoskodásra neveljük. (Valamit valahogy csinálni fognak, de amire nem készítettük elő megfelelően, vagy nem tanítottuk meg, azt ne is követeljük.) Ha ellenőrizni kívánjuk, hogy tanítványaink elvégzik-e az adott mennyiséget, vagy éppen fel akarjuk mérni a teljesítményt, akkor egymással szemben álló párok számolják egymás teljesítményét. El kell érni azonban azt, hogy tanítványaink külön ellenőrzés nélkül is végrehajtsák a feladatot, tudatosan, önállóan törekedjenek képességeik fejlesztésére.

Az eltérő ismétlésszám esetén célszerű néha megkérdezni, hogy ki mennyit hajtott végre. (Kézfeltartással jelezve, aki 20 felett... stb., 10 alatt teljesített.) A megfelelő elismeréssel, dícsérettel, a gyengébbek biztatásával, buzdításával elérhető, hogy egyre több tanuló végez a számára meghatározottnál több ismétlést, és eléri a másik csoport számára előírt mennyiséget.

Ilyenkor tovább emeljük az alsó szinteket. Természetesen olyan tanuló is akad, aki képességeinél fogva el tudná végezni a feladatot, de mivel nem számoltatjuk állandóan, „ellazsál" néhányat. Ilyenkor szoktam a becsületességre, és a „matematikai tudásra" hivatkozni, s azután néhány alkalommal teljesítményét megszámolni. Általában használ ez a módszer, s ha a tanuló több órán becsületesen dolgozik, az osztály előtt is „rehabilitálom".

Eleve adott a *testsúly szerinti differenciálás* a páros gyakorlatoknál, amelyek következtében nagyjából azonos erőkifejtést végeznek a párok. (Emelések, hordások.) Különösen sokfélék, élvezetesek és hatásosak a küzdő jellegű feladatok (társ tolása-húzása szemben, háttal, oldalt karral-lábbal állásban, térdelésben, ülésben stb.), valamint a párokban végezhető versenyek (talicskaváltozatok, társhordó versenyek, lovasfogó stb.).

A testnevelési óra fő részében az együttes osztályfoglalkoztatás, valamint az együttes osztályfoglalkoztatás csoportfoglalkozások keretében tűnik a legeredményesebb oktatási formának. Mivel minden csoport (4—5 fős) *azonos feladatot* végez, a tanár figyelmét nem a különböző mozgásanyagok kötik le, hanem a foglalkozási csoportok. *(4.)*

Könnyebb és kevesebb időt igényel a feladat bemutatása, a balesetvédelem, a segítségadás megszervezése, több idő és energia jut a hibajavításra. A csoportok kis létszáma miatt az állásidő minimális, egyes esetekben pedig az egész csoport egyszerre tud feladatot végrehajtani (rajt, talajtorna). *(5.)*

Differenciálni, az eredményességet növelni már a *csoportok összeállításával* is lehet. Ebben az esetben a csoportok összeállításának elvei a következők:

— nemenként, ezen belül az egyes testgyakorlati ágakban azonos színvonalon álló tanulók csoportja. (Pl. 7. osztály 7 csoport 5—5 fővel = 35 fő,
ebből 2 az átlagos feletti „*A,B*"
3 átlagos „*C,D,E*"
2 az átlagos alatti „*FG*"
pl. tornában.

Feladat: kézállás.

„*A,B*" csoport: kézállás szabadon, megállási kísérletek, guruló átfordulás előre, kézen járás.

„*C,D,E*" csoport: kézállás segítővel vagy falnál önállóan.

„*F,G*" csoport: kézállás-előkészítő, rávezető gyakorlatok, fellendülési kísérletek falnál vagy segítővel.

A most leírt korszerű oktatási forma általánossá válását gátolja a létesítmény- és szerhiány, valamint a régi „csapatfoglalkozás" szemlélet elterjedtsége. Természetesen a csapatfoglalkozás elfogadható szükségszerű oktatási formaként a nagy szereket, ugrópályákat igénylő feladatoknál (gerenda, gyűrű, távol- és magasugrás), azonban törekedni kell az együttes osztályfoglalkoztatás, vagy az együttes osztályfoglalkoztatás csoportonkénti formáinak alkalmazására, ha a létesítmények, szerek száma ezt lehetővé teszi.

Képességfejlesztő órán a *hasonló fizikai teljesítményű* tanulók kerülhetnek egy csoportba. A differenciálás eszközei megegyeznek a feladat tartalmával, illetve a végrehajtás

mennyiségével való differenciálásnál leírtakkal. Foglalkoztatási formaként azonban az együttes osztályfoglalkoztatás mellett a cirkuit foglalkozások alkalmazásával biztosíthatjuk a korszerű edzésmódszerek felhasználását, a sokoldalúságot és a differenciálást.

Összegzés

A differenciálás pedagógiai alapelvét és gyakorlati módszereit alkalmazni kell a testnevelés tanításában annak érdekében, hogy az egymástól eltérő alkati-fizikai-cselekvési tulajdonságokkal és személyiségjegyekkel rendelkező tanulók készség- és képességfejlesztése az egyéni adottságoknak megfelelően minél magasabb szinten megvalósuljon.

Ennek tudatosabb és hatékonyabb alkalmazása érdekében összegeztem tapasztalataimat a differenciálás lehetőségeiről és módszereiről.

IRODALOM

(1) Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés 5—8. osztály (1978.)
(2) Pedagógiai kézikönyv (Tankönyvkiadó 1980.) VI. fejezet.
(3) *Lénárd Ferenc:* Képességek fejlesztése a tanítási órán. (Korszerű nevelés, Tankönyvkiadó 1979.)
(4) *Bély Miklós—dr. Kálmánchey Zoltán:* Testneveléselmélet. (Tankönyvkiadó 1977.)
(5) A nevelés és az oktatás tervének értelmezése és a tanítás ajánlott módszere a testnevelésben (Fővárosi Pedagógiai Intézet kiadványa.)
(6) *Pótzyné Keresztesi Katalin:* Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben. A testnevelés tanítása 1981/3.
(7) *Makszin Imre:* Optimális elsajátításhoz vezető tanulás az iskolai testnevelésben. (A testnevelés tanítása 1978/1.)
(8) A módszerek kiválasztásának és alkalmazásának általános szempontjai. (Országos Pedagógiai Intézet Testnevelés Tanszék) A testnevelés tanítása 1975/5.
(9) *Dr. Makkár Márta:* Vizsgálatok az optimális megterhelés normarendszerének kialakításához. A testnevelés tanítása 1967/1—2.

A testsúly és a testmagasság összefüggése a testnevelés teljesítménytesztekkel (Szakdolgozat, 1982)

BARDI BEATRIX

Konzulens tanár: KOVÁCS IVÁN *docens*

A vizsgálat tárgyát képezi a tanulók életkori sajátosságaira jellemző ugrásszerű mennyiségi gyarapodás a testsúlyra és testmagasságra vonatkozóan. A testi fejlettségről a Kaup-index segítségével adhatok pontos képet.

A fiúk és lányok közti fejlődési különbségek egyértelműen a lányok fejlettségét bizonyítják.

Ismert tény, hogy serdülőkorban a lányok növekedése meggyorsul és utolérik, ill. el is hagyják a fiúkat. Ha a teljesített próbák %-os arányát megvizsgáljuk, amit 1980. őszétől 1981. őszéig mértem fel, a következő eltéréseket figyelhetjük meg a fiúk és a lányok eredményei között (1. táblázat):

1. táblázat

Osztály	1980 ősz	1981 tavasz	1981 ősz
5.	8,3%	5,3%	4,4%
6.	9,4%	3,0%	19,9%
7.	18,4%	16,7%	2,2%
8.	5,5%	16,2%	—

Az F-fel megjelölt eredmény az egyetlen, ahol a fiúk túlteljesítették a lányok eredményeit.

A többi esetben a lányok eredménye — helyenként jóval — túlszárnyalja a fiúk teljesítményeit.

Természetesen ez nem nehéz. Hisz jobb testi mutatókkal, sokkal kevesebbet kell teljesíteni ugyanazért a %-értékért a lányoknak, mint a fiúknak!

Egy-két példát kiragadva a 2. táblázat mutat be.

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve III. kötetében a cél és feladatoknál találjuk: „— a testgyakorlatokkal elérhető sokoldalú élettani hatás kialakításával — a gyors növekedéssel együttjáró egyenlőtlen fejlődést is figyelembe véve — mozdítsa elő a tanulók egészséges testi fejlődését, őrizze és szilárdítsa meg egészségüket, járuljon hozzá a testalkati torzulások megelőzéséhez;" — de ne így, ilyen különbségekkel! A serdülés időszaka a maga változásaival, egyénenként más-más időben jelentkezik. Igen irreális több szem-

A 90%-ért teljesítendő próbák szintjei

2. táblázat

Próbák	5. osztály		6. osztály		7. osztály		8. osztály	
	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány
60 m futás	9,8 mp	10,6 mp	9,4 mp	9,9 mp	9,1 mp	9,6 mp	9,0 mp	9,5 mp
400 m futás	1,25 mp	1,25 mp	1,10 mp	1,20 mp	—	—	—	—
Tömöttlabda dobás	6,5 m	5,1 m	7,6 m	6,2 m	7,8 m	7,8 m	8,4 m	8,2 m
600 m futás	—	—	—	—	2,05 mp	2,15 mp	1,55 mp	2,05 mp

pontból is a tömöttlabda-dobás szintje is. Nem mutatható ki, hogy a lányok 7. osztályos korukra érik el a legfejlettebb testi mutatókat a fiúkkal szemben.

Amikor nekik 1,6 m-rel kell javulniuk ugyanazért a szintért, amiért a fiúknak csak 0,2 m-t, az előző évhez képest. Így a motiváláson is csorba esik! A korábban könnyen elérhető % elérhetetlenné válik.

Továbbá: „— formálja a tanulók játék- és sportműveltségét, mozgásműveltségét, helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességeiket;" — de mikor? Évi 96 órában, amiből egy pár óra elmarad szünetek stb. miatt, s a követelményeknek eleget kell tenni! Egy tanévben 2×5, ill. 6 próbát kell felmérni, óránként 1—1 próba felmérésének lehetőségével. A kiegészítés sportkörre, egyesületekre — amelyek egyoldalúan a saját profiljukra képeznek —, s otthoni játékra marad, mely időmennyisége nem felel meg az életkori sajátosságoknak. Vizsgálat tárgyát képezték a környezeti tényezők is. Így került felszínre a játék lehetősége és annak ideje. Következőképpen alakult napi megoszlásban:

3. táblázat

Osztály	Létszám	Játékidő (h)	Szabadban (h)
5.	24	56	34
6.	26	46	28
7.	27	45	28
8.	21	33	19

Feltételezhetjük, hogy a szabadban eltöltött időt mozgással töltik a gyerekek, azaz átlagban 1,25^h-t és 0,50^h-t fordítanak mozgásműveltségük fejlesztésére. Ez az időmennyiség viszont nem éri el a tanterv által kitűzött feladat megvalósítását.

Továbbképzés Budapesten

A Fővárosi Pedagógiai Intézet három napos gyógytestnevelési továbbképzést rendezett. A továbbképzésen több mint száz gyógytestnevelő tanár, 20 vidéki kolléga, valamint a Testnevelési Főiskola 20 szakképzős hallgatója jelent meg.

A továbbképzés magas szakmai színvonala főleg *Kisfalvy Zsuzsa* budapesti szakfelügyelő körültekintő szervező munkájának köszönhető. Az előadások sok újdonsággal szolgáltak, és most a tavalyinál jobban sikerült megoldani a változó helyszínekre való vándorolgatást is.

Az *első napon* a Karolina úti Ortopéd Klinika fogadott bennünket. Két uszodai foglalkozást láttunk. A vízi gyógytorna foglalkozáson egy csípő- és egy gerinctorna aprólékos, fokról-fokra történő kidolgozását kísérhettük figyelemmel, amely ismételten bizonyította a vízi tornáztatás pótolhatatlanságát. Ez a terhelési torna egyelőre az iskolai gyógytestnevelés területén több kerületben sajnos még nem oldható meg.

A következő gyakorlati foglalkozást Dr. Hölvényi Györgyné vezető tanár tartotta, ahol medicinlabda-gyakorlatokat láthattunk ortopéd-, és azon belül úgynevezett „gerinces"-csoport részére. Az óra rendkívül változatos, erőteljes terhelésű volt, amelyet — annak ellenére, hogy rendhagyó módon a megszokottnál jóval több azonos hatású gyakorlat ismétlődött — a tanulók meglepően jó fizikai állóképességgel, szinte hibátlan kivitellel csináltak végig. Azt hiszem, ilyen foglalkozás láttán jogosan felmerülhet a kérdés, vajon a testnevelésre járó tanulók megfelelnek-e ezeknek a követelményeknek?

A második napot az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben töltöttük. A rehabilitációs tevékenység az iskolai gyógytestnevelésnek is fontos részterülete, amit ha tudatosan nem is választunk külön, azért minden egyes foglalkozáson jelen van. Az itt látottak és hallottak mélyítették ismereteinket a rehabilitáció széles körű és többek számára még ismeretlen lehetőségeiről.

Elsőként Dr. Tomory István főorvos diavetítéssel egybekötött előadása tájékoztatott a leggyakoribb gyógytestnevelési esetekről. A hanyagtartás, valamint a skoliózis gyakori és néha enyhe előfordulása hajlamossá teheti a szakembereket: kisebb a jelentősége az azonnali kezelésnek. Pedig az esetek kimenetele, javulása, illetve romlása egyenként változó, gyakran kiszámíthatatlan. Erről az előadás példái győzhettek meg: egyforma kezelés esetén is előfordul, hogy az egyik gyerek gyógyultan távozhatott, míg a másiknál szükségessé vált az operáció. Ezért nemcsak az időben elkezdett kezelés, hanem a folyamatos, megfelelő időközönként ismétlődő kontrollok is nélkülözhetetlenek.

Megdöbbentő számadatok bizonyították a deformitások rendkívül nagyarányú előfordulását főleg a serdülőkor küszöbén álló, valamint a serdülőkorú tanulóknál. Ezek kiváltó okai közül nemcsak egy-egy, hanem számos környezeti tényező legkülönbözőbb hatásai említhetők. Például a fiatalok körében közkedvelt, mindennapos ruhadarab, a szűk farmernadrág, amely igen gyakran a legalapvetőbb funkciókban, többek közt az állásban, az ülésben gátolhatja viselőjét, helytelen testtartásokat alakítva ki.

Dr. Orosz Mária alorvos egy másik, sűrűn előforduló deformitásról, a Schauermann-kifózisról tartott hasonlóan érdekes és tanulságos előadást. A diaképeken látott gyerekek közül kettő-három személyes bemutatása lehetőséget adott arra, hogy „élőben" lemérhessük a kezelések hatását.

Ezek után egy számunkra már kevésbé ismert területről, a gerincvelői sérültek, valamint a végtagamputáltak rehabilitációjáról kaptunk pillanatképeket. A hosszú, több hónapos kezeléseknek egy-egy foglalkozás csak apró lépcsőfokát jelenti — amelyekből az egészséges ember életerőt, tettre készséget meríthetett. Dr. Laczkó György, az intézet vezető testnevelő tanára, szinte

hihetetlen találékonysággal alakította át a testnevelés különböző gyakorlatelemeit a speciális kezelést igénylő betegek részére, akik sérüléseik miatt igen korlátozott mozgási lehetőséggel rendelkeztek. Olyan foglalkozást láthattunk, amelyen minden beteg a szó szoros értelmében sportolt. Az, ahogyan a tolókocsihoz kötöttek önmagukról megfeledkezve kosárlabdáztak, a végtagamputáltak bárkit megszégyenítő ügyességgel tornáztak, az emberi élni akarás, valamint a szakmai hozzáértés legtökéletesebb bizonyítékaiként szolgáltak.

A film, amit a foglalkozást követően láthattunk, szintén Dr. Laczkó György munkáját mutatja be úgy, hogy mindenki számára érthetővé tette a rehabilitáció fontosságát és jelentőségét azoknál a betegeknél, akiknél a hétköznapokba való visszatérés nagyon nehéz feladat.

A *harmadik nap* sok bemutató órát láttunk. Váczi Pálné vezető tanár első órája a kosárlabda alapjainak elsajátításából adott ízelítőt. A sokféle labdás gyakorlattal bemutatta, mennyire fontos a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók ügyességének, reflexeinek, valamint mozgáskoordinációjának fejlesztése az állandó korrigáló gyakorlatok mellett.

Következő zenés óráján már, szintén ortopédcsoport részére, speciálisabb gyakorlatanyagot mutatott be karikával. A zene ritmusára dolgozó lányok együttes mozdulatai, a gyakorlatok látványossága pergő, jó hangulatot és ugyanakkor erőteljes hatást eredményezett.

A művészi torna alkalmazása a gyógytestnevelés-órán szintén újdonságként hatott. Dr. Perjésné Rónai Mária gyógytestnevelő ortopédcsoportját 3—6 éves gyerekek alkották, akik korukat tekintve meglepő figyelemmel dolgoztak. A kisgyerekek a művészi torna valóban nagyon hatásos nyújtó, lazító, valamint erősítő elemeit szinte játszi könnyedséggel hajtották végre. A kezdeményezés mindenképpen követendő példát jelent, nemcsak a gyakorlatanyagot illetően, hanem figyelembe véve a leglényegesebb szempontot, az időben elkezdett korrigálást.

A továbbképzést záró megbeszélésen Pádár Károly vezető szakfelügyelő értékelte a kitűnő szakmai felkészültséggel vezetett bemutató órákat, valamint az órákon részt vevő tanulók rendkívül jó állóképességét, terhelhetőségét. Ezután foglalkozott a gyógytestnevelők által felvetett már jól ismert problémákkal, amelyek legtöbbjére a Művelődésügyi Közlöny rendeletei adják meg a választ. Végül azokról az ígéretekről, illetve kezdeményezésekről szólt, amelyek nagy segítséget adnának a gyógytestnevelés oktatásában, jelenlegi helyzetének felmérésében, javításában.

Dr. Mónus András, a TF tanára részletezte azokat az oktatástechnikai lehetőségeket, amelyeket a főiskola nyújtana a bemutató foglalkozásokról készített filmek, valamint képmagnós felvételek elkészítésével, és ezek használatával. A gyógytestnevelés helyzetét, különböző problémáit, hatásterületének széles skáláját vizsgálja az a kiosztásra került szociológiai jellegű kérdőívsorozat, amely a tanár, a tanuló és a szülők észrevételeit összegzi. Remélhetőleg a gyógytestnevelő kartársak közreműködésével sikerül a kérdőíveket visszajuttatni a főiskolára, megteremtve a lehetőséget a felmérés értékelésére.

Kocsis Zsuzsa

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

Ha most lennék főiskolás

Nem olyan rég volt, hogy fárasztónak és nehéznek találtuk a tanárképző főiskolán a testnevelés szak elméleti és gyakorlati próbaköveit, és majdnem befejezettnek hittük az ismeretszerzésünket. Csak arra gondoltunk, hogy legyünk szerencsésen túl a vizsgákon, a gyakorlati életbe pedig majd csak beletanulunk. Nem sok időnek kellett eltelni, hogy másképp gondolkodjak.

Még az elején, a rutinszerzés időszakában többször elővettem a tankönyveimet, elgondolkodtam, hogyan lehetne hatékonyabbá tenni a tanítást, szűkös körülményeim között. Rájöttem: önmagamat folyamatosan kell ellenőrizni. És ez volt az egyik ok, mely mondandóm megírásához vezetett.

Nem elég, hogy időszakonként módosítom az elképzeléseimet, hiszen a gyerekek naponta hagyományozzák egymásra is okismereteket, ezért nekem is naponta kell elgondolkodnom, elemeznem.

Erre jó mielőbb rájönni!

A gyerekek a televízióban sok sporteseményt látnak, újságot olvasnak, nemegyszer személyesen is részt vesznek különböző sportesményeken. Sok kérdés, nemegyszer váratlan kérdés következik ezután. Például: Mit segít a súlyemelőknél a vastag öv! Menynyire fáj a gyomorra mért ütés? Miért van 30 kilóra húzva Borg ütője? Vívásban nem fáj a szúrás? stb.

Egy idő óta érzem, hiányt jelent, hogy annak idején nem tanultunk bizonyos sportágakat. Például nehézatlétikai sportágakat, kerékpározást, teniszt, vívást, karatét, széllovaglást stb. Még szerencse, hogy akkor önmagam igyekeztem megismerni a nem kötelező sportágakat is, így a feltett kérdésekre választ adhattam.

Kerültem azonban olyan helyzetbe, hogy egy-egy szülő érdeklődő, aggályoskodó kérdésére azért tudtam válaszolni (például a fáradtsági szintekkel kapcsolatban), mert az edzőképzőn alaposan meg kellett tanulnunk az edzéselméletet.

Némiképp a nosztalgia is mondatja velem:
ha ma lennék főiskolás, és tudnám mi vár rám, szabadidőmben igyekeznék megismerni minden olyan sportágat is, ami nem szerepel a tananyagban, sportesményeket látogatnék, beszélnék sportolókkal. És természetesen mindent kipróbálnék — nemcsak azért, mert ebben az életkorban van erre a legtöbb idő — hanem mert a gyerekeket legtöbbször a részletek, az egyszerű dolgok érdeklik, amikre csak akkor lehet kielégítően válaszolni, ha én is gyakoroltam.

Az 1981/82-es esztendőtől az úttörő olimpiai sportágak köre kibővült. Ha tanárképző főiskolán a testnevelés szakosok tananyaga ezt még nem is követi, követheti, a leendő tanítványok biztosan hálásak lesznek, ha bokszolni is tanulhatnak, a vívás alapjairól is hallanak, ha sok sportággal megismerkedhetnek.

Tapasztalatom az, hogy tanulóim kitörő örömmel fogadják az újat, főleg ha addig csak a televízióban láttak olyat.

És végezetül, kedves mai testnevelés szakos főiskolások: nem kérésre, nem utasításra írtam e sorokat. Magamtól kívántam elmondani.

Bognár István

Egyéni értékelő lap

Sokszor nehézséget jelent a testnevelők írásbeli munkájában az eredmények rögzítése, a tanulók érdemjegyeinek nyilvántartása. Szükségünk lett volna már olyan központilag gyártott füzetre, amely megkímélt volna bennünket az év eleji sok vonalazgatástól, osztálynévsorok írásától. Valószínű, ez az igényünk sok akadályba ütközik, ezért megpróbálunk magunkon segíteni, a járáson belül könnyíteni ezen a munkán.
Az itt bemutatott, tanulói munkát rögzítő táblázatot sokszorosítani fogjuk, s az iskoláknak igény szerint megküldjük.

....
Szül. év, hó, nap Név

OSZT.	Időszak	TELJESÍTMÉNYTESZT EREDMÉNYEK ÉS %												% össz.
		1.		2.		3.		4.		5.		6.		
		eredm.	%	eredm.	%	eredm.	%	eredm.	%	eredm.	%	eredm.	%	
5.	ő													
	t													
6.	ő													
	t													
7.	ő													
	t													
8.	ő													
	t													

OSZT.	Időszak	NÉGY-ÖTTUSA EREDMÉNYEK, PONTÉRTÉKÜK										pont össz.	Megj.
		60 m		400—600 m		kislabdadob.		távolugrás		súlylökés			
		mp	pont	perc	pont	m	pont	cm	pont	cm	pont		
5.	ő												
	t												
6.	ő												
	t												
7.	ő												
	t												
8.	ő												
	t												

OSZTÁLY	TORNAOSZTÁLYZATOK																				Sporttevékenységosztályzat	Szorgalom-, magatartásosztályzat	Megjegyzés
	guruló átf.	fejállás	kézállás	talajgyak.	függ. rep.	zsugork. ugr.	guggoló átu.	gerenda	gyűrű										félév	oszt. év vége			
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							

OSZTÁLY	ATLÉTIKAOSZTÁLYZATOK																LABDAJÁTÉKOK												ÖSZ. OSZT.		Megj.
	rajtolás	kislabdad.	távolugrás	magasugrás	súlylökés										félév	oszt. év vége										félév	oszt. év vége	félév	év vége	
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															

Az értékelő lap előnye:

— minden testnevelési tevékenység nyilvántartható rajta;

— minden tanulónak külön lapja van, más osztályba, iskolába távozás esetén a lap kiemelhető az osztálynyilvántartásból;

— TELJESÍTMÉNY TESZT, NÉGY-ÖTTUSA eredmények négy éven keresztül tükrözik a fejlődést;

— az elkészített értékelő lap 4 éven keresztül használható;

— a torna, atlétika, labdajáték rovatait a testnevelő az osztályzásra kerülő ellenőrző gyakorlatokkal kitöltheti, s ellenőrzés után kitűnik, hogy mely tanuló, mit teljesített már, miből nincs osztályzata (pl. atlétikához beírható ellenőrző gyakorlat lehet: távolugrás, kislabdahajítás, magasugrás stb., tornához: fejállás, talajgyakorlat, guggoló átugrás stb.). Az egyes rubrikák 4 éven át használhatók a követelményeknek megfelelően;

— minden testnevelési ág záró osztályzatát is tartalmazza, mely az összesített osztályzat kialakításánál nélkülözhetetlen.

dr. Veres Istvánné

Mászóháló a tornateremben

Régi mondás, de igaz, „ha a hegy nem megy Mohamedhez, akkor a prófétának kell ezt megtennie". Így vagyok én is az újdonságokkal, ha a kollégák szerkesztőségünkbe nem küldenek anyagot. Jobban mondva még így sem, mert sajnos még a hegy felderítését is előbb nekem kell elvégeznem.

Téves lenne azonban ebből arra következtetni, hogy a testnevelő tanárok újítási kedve, a jobbra, az eredményesebbre való törekvés szándéka csődöt mondott volna. Köztudott ugyanis, hogy az újítók szerény emberek, és mindig a közügyet szolgálják. Ha már egyszer saját közösségüknek adtak valamit, akkor nem ezek hasznosításán törik a fejüket, hanem a további lehetőségek keresésén. Sajnos így nagyon sok hasznos ötlet, eredményes módszer marad — örökösök hiányában — végleg magántulajdonban.

Megérte a fáradtságot, amikor a budapesti XI. kerületi Bogdánffy úti általános iskolába látogattam. Igaz, hogy Czabán Dániel és Wágner László testnevelő tanárok nem a mászóhálót fedezték fel, de tornatermi alkalmazásával föltétlenül újat alkottak.

A tornaterem szélességében felszerelt, tartókonzolokra erősített 1 m széles és kb. 6 m hosszú hálók 14 mm vastag műanyag kötélből 15×15 cm-es méretre kötötten készültek. A hálónak a konzolra való felerősítése a végén visszahajtva botok keresztbe fűzésével történt.

A háló elsősorban a széleken biztosít jó fogást, és a lábtámaszok vételével különböző vándor-, körbemászásokra, egykezes és egylábas nyújtott és hajlított függőállások gyakorlására ad lehetőséget. Talán egyedülálló előnye, hogy egy hálón több gyerek egymás alatt vagy egymással szemben különféle mászófeladatokat, helycseréket, játékos versengéseket végezhet.

Szentgyörgyi Zoltán felvétele

A mászóháló természetesen nem helyettesítheti a mászókötéleket, de igen hasznos kiegészítő gyakorlást biztosít az alsó- és felsőtagozatos tanulóknak.

Tudom, az ismertetett megoldás nem tartozik az olcsón és könnyen beszerezhető eszközök közé, de amint a példa is bizonyítja, a legeredményesebb módszerek keresésére irányuló törekvés, előbb vagy utóbb megtalálja a megvalósítás csatornáját.

Szentgyörgyi Zoltán

SPORT ÉS NYELV

A helyszíni közvetítés nyelve I.
— Vitray Tamás:
Hivatásos sportrajongó —

A Sport zsebkönyvek sorozatban látott napvilágot Vitray Tamás könyve (Hivatásos sportrajongó. Sport, Budapest, 1981.). S bár rovatunkban nem szoktunk sportkönyveket ismertetni, most mégis kivételt teszünk. Kivételt, mert e mű olyan kérdéseket vet fel, olyan témákkal is foglalkozik, melyek már a sport nyelve témakörébe tartoznak: a rádiós és a televíziós közvetítését. És hogy teljesebb legyen a kép, az előzőekhez hozzávesszük a sportújságírást is. Ám először nézzük a könyvet!

Vitray Tamásról eddig is tudtuk, hogy nemcsak nagyszerű riporter, hanem jótollú író is. Most megjelent munkája nem egy sportág, egy nevezetes esemény bemutatása, hanem önéletrajz. Pontosabban a szerző életének a sporthoz kapcsolódó része — egyben a televíziós sportközvetítés műfaja kialakulásának története is. Mert Vitray csaknem a kezdetektől tanulja, cselekvő részese e stílus létrejöttének, fejlődésének.

Élvezetesen, olvasmányosan beszéli el, hogyan került kapcsolatba egy — a sporttal egyáltalán nem foglalkozó család gyermeke — a sporttal. Beszámol saját „sportsikereiről", tanulmányairól, az élethivatás útkereséseiről (sikertelen felvételik a Színművészeti Főiskola rendezői szakára, a díszletező segédmunkás, nyelvtanulás, katonai pálya, követségi fordító). Leírja, hogyan lett a rádió — először az angol nyelvű adások — munkatársa, miként került itt kapcsolatba a gyermekkortól szeretett sporttal, hogyan kezdte meg — először csak „beugróként" — televíziós működését, majd hogyan került át véglegesen a tévéhez. Milyen körülmények között milyen elismeréssel, mekkora nehézségekkel megküzdve alakult ki a televíziós sportközvetítés műfaja. Mi volt a korabeli vélemény a műfaj helyes nyelvi stílusáról, mennyi ellenállást kellett legyőzni az új stílus elfogadtatásáért. S hogyan alakult ki a mai sportriporteri gárda.

Nagyszerű könyve előszavában ezt írja a szerző: „Mire ez a kis dolgozat az önök kezébe kerül, főnökeim, kollegáim, régi munkatársaim az MTV sportosztályán is tudni fogják, hogy — nem folytatom sportriporteri tevékenységemet. Ha valaha, valamely sok riportert igénylő, nagy eseményen szükség van még az öreg mackóra (szinte hihetetlen, milyen szeretettel tudok magamról beszélni!), boldogan rendelkezésre állok, de ennyivel be kell érnem. 1958. augusztus 5-én álltam először sporteseményen a kamera előtt, és ugyanez év szeptemberében közvetítettem sporteseményt a tévében. Tán még az 1982-es foci VB-re és az 1984-es Los Angeles-i olimpiára betesznek kegyeletből a »csapatba«, és akkor boldogan mondhatom, hogy éppen egy negyedszázadot töltöttem el sportriporterkedve." Szerencsére azóta már újra élvezhettük közvetítését, éppen könyve megjelenése napjaiban. S reméljük: új munkaköre mellett is még sokszor fogjuk hallani közvetíteni. Mert Vitray nemcsak iskolát teremtett, hanem műfajt is.

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

Fociológia

A szerző — az olvasó remélhető beleegyezésével — talán megengedheti magának, hogy egyszer szabálytalan könyvismertetést írjon. Szabálytalant olyan szempontból, hogy szinte csak idézeteket szeretnék felsorakoztatni Rózsa András a címben megjelölt Sport zsebkönyvek sorozat (Sport, Budapest, 1981.) könyvéből. Ám az idézetek magukért beszélnek, megértetik, hogy mi a korszerűtlen a magyar fociban — most a játékra gondolok —, hogy miért várhatunk legfeljebb csak lassú fejlődést, hogy hogyan teszik tönkre a csak pillanatnyi sikerekre áhítozó edzők a legfiatalabbakat, s hogy mi a korszerű labdarúgás, hogyan kezd kialakulni ennek az eddigiektől nagyon is eltérő, a néző számára még csak *élvezetet nyújtani kezdő* foci.

„A 43. percben D. Clemens... köteny at adott G. Francisnak...

Megkérdeztem a mellettem ülő angol újságírót:

— Nem volt szép?

— Mi?

Elkezdtem neki magyarázni a kötény lényegét és hazai értékét, de ő csak felvonta a vállát:

— Well... És mi értelme volt?

Abban a pillanatban addig még soha nem látott világossággal láttam meg a két labdarúgás — az angol és a magyar labdarúgás — közti alapvető különbséget (11—12. old.).

A magyar serdülőkről:

„Tizenkét éves sem volt még, amikor egy-egy edző... kiadta ellene a taktikai utasítást: «Oda állsz mellé szorosan s ha elmegy melletted, akkor egyszerűen felrúgod...!» ...A magyar válogatott mérkőzésein kiderül, hogy labdarúgóink nem tudnak keményen játszani, csak durván." (15. old.).

„— És a súlyzó akkor volt utoljára a kezedben, amikor letörölted róla a port?

Mosollyal nyugtázta a «szöveget».

Csaknem telibe találtam az igazságot." 18. (old.)

„Hol vagyunk mi Magyar Zoli, Gedó vagy az öttusázók edzésadagjaitól?!... Csak így szokás. Panaszkodni. És edzeni én sem szeretek. És amikor az edzések végén nekilátunk kétkapuzni, akkor olyan unottan és ímmel-ámmal csináljuk, hogy szinte sír a labda." (19. old.)

„Az öregek kérték: ne hajtsuk őket, ne fussunk rájuk, maradjon meg a célbaérésnél is a két csoport közötti távolság" (19. old.).

„— Délelőtt a tényleges edzés másfél óra... délután ugyanannyi... És közte csellengünk, cél nélkül, csak az idő agyonütésének szándékával. Este úgy megyek haza, hogy roskadozom a fáradságtól. Pedig csak három órát edzettem." (20. old.).

S a szomorú: a fentieket — az egy angol példa kivételével — a KSI III., 12—13 éves fiúkból álló csapata tagjai mondták. S a szerző utána — grundokról, rongylabdáról, egyebekről ejtve szót megjegyzi: „A lehetőségek jobbak... De közben mintha eltűnt volna a pályáról a játék. Az egymást legyőzni akaró szent vetélkedés." (28.) És ez még csak az első 23 oldal — a a bevezetést nem számítva —, igaz, a számunkra a legfontosabb, a legtanulságosabb.

A következő fejezet a labdajátékok és elsősorban a lábbal továbbított labda történetét kíséreli meg rekonstruálni Kínától, Amerikától a századforduló Angliájáig. Ezt követi a magyar foci — adatok híján ma még bizonytalan, esetleges őskora (e két fejezet külön-külön megérdemelne egy cikket), majd a magyarokon keresztül Argentináig, a világbajnokságig jutunk el. Az utolsó rész címe: A játék világa, mely etimológiai kérdéseken keresztül a szabályokig (s a szabálytalanságokig), a világnagyságokig, a foci belső (csapatszellem) és külső erkölcséig sok mindennel foglalkozik. Magyarokkal és nem magyarokkal. Edzőkkel és nézőkkel. S természetesen a modern sportjátékkal.

Mottóként is írhatnánk a könyv zárószavait: „a *csaló nem fenyegeti annyira a játékot* (mert ő a szabályok megszegésével elismeri azok létét), *mint az üneprontó, aki kigúnyolja a kísérletet, amely egy színlelt világot akar teremteni.*"

A könyvet számos interjú, beszélgetés és — sajnos aláírás nélküli — fénykép díszíti.

S hogy ilyen részletesen foglalkozunk evvel a kitűnően sikerült művel, annak egy oka van: az első néhány tíz oldal nemcsak a labdarúgókra vonatkoztatható, hanem az egész magyar sportra s ezen túl talán testnevelésünk nagy részére is. A bevezető oldalakból mindenki tanulhat.

Andor György

Ismerkedj a hóval, tanulj síelni!

Kovács Tamás és Nagy Sándor könyve (Ismerkedj a hóval, tanulj síelni! Sport, Budapest, 1981.) elsősorban a 2—12 éves gyermekekhez szól — s természetesen szüleikhez is. Ahogy a szerzők a felnőttekhez szóló bevezetőjükben írják: „Amikor a könyvet készítettük, a 2—12 éves gyerekekre gondoltunk. A 2—5 éves kisgyerekek már szeretik a havat, a 4—8 évesek megtanulnak szánkózni, csúszkálni, és 5—12 év között már síelni is." A könyvet lapozgatva azonban megállapíthatjuk, hogy az idősebbek is megtanulhatják ezt a nagyszerű téli sportot a könyv útmutatásai alapján, esetleg, főleg a mű elejéről egy-egy gyakorlatot, kísérletet elhagyva.

Hogyan használjuk gyermekeink segítésére, vagy hogyan használják a nagyobbak e könyvet? A szerzők szerint: „A téllel, a hideggel, a hóval a kisgyerekek csak lassan és lépésről lépésre ismerkednek meg, fokozatosan barátkoznak össze. Először tehát a téllel és a hóval kell megismerkedni, a havas játékok és végül a síelés csak ezután következik. Ez az ismerkedés és a tél, a hideg, a hó megszeretése több évig is eltarthat. Ha csak egyetlen tanácsot adhatnánk, azt mondanánk: legyenek végtelenül türelmesek, ne akarjanak a gyerekekből egy-két nap alatt síelőt faragni. Sőt kezdetben elég annyit elérni, hogy a gyerekek a hóval és a hóban szabadon játsszanak, a havat megszeressék. Minden további tanítás-tanulás alapja az így megszerzett »hószeretet« lesz majd. A türelemre azonban nem csak a kezdeti időszakban van szükség. A gyerekek nem egyforma gyorsasággal tanulnak." A két szakíró maga is betartja az ajánlott fokozatosságot,

lépésről lépésre, a könnyebbtől a nehezebb felé haladnak gyakorlataikban.

A rövid, de nagyon fontos „szülői bevezetőt" szintén rövid, a gyermekekhez szóló előszó követi, s ezután jönnek a gyakorlatok. Talán első pillantásra fölöslegesnek tűnik a könyv első része, ahol a hópehely alakjával, a hó tulajdonságaival, a nyomokkal, a hógolyóval, a hóemberrel, a hószobrászattal stb. ismerkednek meg a gyermekek, ám áttekintve az egész könyvet nyilvánvalóvá lesz, hogy ezen előkészítés nagyon jó és szükséges bevezető a továbbiakhoz — ahogy említettük, a szerzők figyelmük előtt tartották a didaktikus, a lépésről lépésre való tanítást. E rész után a szánkók fajtáiról, játéklehetőségeiről olvashatunk. A Síelés hó nélkül fejezet a felszerelés bemutatása mellett akár a lakásban is, akár nyáron is végezhető gyakorlatokat ismertet, a tényleges síelés gyakorlására csak ezután kerül sor. E részt a szerzők így zárják: „Először a téllel és a hideggel barátkoztál meg, tudsz hógolyózni és szánkózni. Ismered a sífelszerelésed, síeltél a szobában és készültél a szabadban. Tapostad a havat, jártál, futottál és szökeltél síkon és a lejtőn lecsúsztál egyenes siklással. Épp itt az ideje, hogy megtanulj kanyarodni is." Ezzel foglalkozik a Sí, sí, sí című utolsó fejezet. Végezetül a síelés 12 szabályát ismerik meg a könyv olvasói, hasznosítói.

A nagyszerű könyvecskét Zsoldos Vera bájos, a szöveggel egyenértékű magyarázó rajzai teszik teljessé.

Andor György

Maros István—Nádori László:

A bevonuló fiatalok fizikai felkészültsége

(Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1982. 194 o.)

Testnevelő tanártársaim alapos tájékozottsággal rendelkeznek arról, hogy az 1981/82-es tanévben bevezetett honvédelmi oktatás tanterveinek alaki kiképzéssel kapcsolatos követelményei lényegében megegyeznek a testnevelési tanterv követelményeivel. Eltérően a hatályon kívül helyezett honvédelmi ismeretek tantervétől, amely még néhány órával dotálta az alaki gyakorlatokat, az új (honvédelmi oktatási) tantervek a katonai testnevelést megalapozó gyakorlatokat egyértelműen a testnevelés feladatai közé sorolja.

A félreértések elkerülése végett meg kell állapítani, hogy az iskolai testnevelés nemcsak az alaki mozgások megtanításával vállal részt a honvédelmi előképzésből, felkészítésből, hanem feladatainak, követelményeinek egészével! — Ezt a reális felfogást tükrözi a két kitűnő szakíró munkája is.

*

Azt hinné az ember, hogy a fegyveres erők nagymértékű gépesítésével, automatizálásával a katonafiatalok testi-fizikai igénybevétele, megterhelése csökkenne. A kiképzés tapasztalatai, a harcászati gyakorlatok feladatai végrehajtásának, teljesítésének minőségi mutatói azt igazolják, hogy a fiatal katonák edzettségének szükségessége tovább fokozódott.

Az új harci-technikai eszközök rendszerbe állítása, azok célszerű és ökonomikus kezelése, alkalmazása a katonafiatalok testi-fizikai állapotával szemben támasztott követelmények mértékét és minőségét egyaránt hangsúlyossá tették. Az egységek, alegységek mozgásának, manőverezésének dinamikussága, térbeli kiterjedtsége, a különböző akadályokat legyőző tevékenysége az edzettség minőségi és mennyiségi követelményeinek fokozódását eredményezik. — Arról sem lehet megfeledkezni, hogy a kiképzés (elsősorban a harcászati gyakorlatok) fokozott pszichikai megterhelés elé állítja a fiatal katonákat. A pszichikai tűrőképesség minősége és a testi-fizikai kondicionáltság (mint azt nagyon jól tudjuk) kölcsönös feltételezettségben van egymással. A pszichikai terhelés csökkentheti a testi képességek érvényesülését, s az optimális testi-fizikai kondicionáltság fokozhatja a pszichikai tűrőképességet.

Ezekben az összefüggésekben is hangsúlyozott az iskolai testnevelés (és sporttevékenység) részessége, feladat- és követelményrendszerének optimális teljesítése a fiataloknak a katonai szolgálatra irányuló felkészítésének megalapozásában.

Milyen minőségű a felkészítés megalapozottsága? — Nos erre is választ ad Maros István és Nádori László értékes munkája! Az elvégzett vizsgálatok egyértelműen bizonyították, hogy a 18—23 éves katonafiatalok testi képességei közül a két legfontosabbnak ítélhető (az erő és az állóképesség) megegyezik (vagy legalább is kismértékben marad el) a szovjet, a lengyel, a csehszlovák, az NDK, az osztrák, az NSZK és az Egyesült államokbeli eredményektől.

Az elvégzett vizsgálatok viszont azt is bizonyították, hogy a bevonultak nagy részénél egy viszonylag egyszerű mozgássor végrehajtása is koordinációs gondot okozott ügyességi elégtelenség miatt. — *Magyarán:* a katonafiatalok (volt tanítványaink) egy része ügyetlen! — Ebből a tényből le kell vonnunk a megfelelő konzekvenciákat, annál is inkább, mert az ügyesség nagymértékben befolyásolja a gyorsaságot (nemkülönben az állóképességet és az erő gazdaságos, a változó feltételekhez racionálisan alkalmazkodó kifejtését is).

Mi az még, ami miatt érdemes e munkát forgatni, akárha kézikönyvként is?

1. Igen pontos értelmezését kaphatjuk meg a testi képességek fejlesztésének katonai sajátosságait, specifikumait illetően.

2. Számos olyan mozgás- és gyakorlatanyagot ajánl, amelyek a testi képességek fejlesztését szolgálják.

3. Pontosan jelzi azokat a követelményszinteket, amelyeket figyelembe vehetünk az eredményfelméréseknél ugyanúgy, mint a tanítandó mozgásanyag tervezésénél.

4. Tájékozódhatunk azokról a vizsgálati módszerekről, amelyeket a szerzők alkalmaztak.

5. A kötet szakkifejezéseinek gyűjteménye gazdagíthatja a katonai kiképzésre vonatkozó ismereteinket.

Mindezek alapján ajánlom e könyvet tanártársaim szíves figyelmébe.

Dr. Bodó László

A Caro—Kann védelem

A sakk sport. A sakk tudomány. Még inkább tudomány, mint bármely más sport. Ezért is foglalkoznak sokan — tudományos szinten — a sakkjáték elméletével, a megnyitások, a végjátékok stb. fajtáival, variációival, előnyeivel, hátrányaival. E játék lehetőségeit minden valószínűség szerint többen elemezték — egykori és aktív mesterek —, mint bármely más sportágét.

A sakkszakkönyvek sorában most örömmel üdvözölhetjük Varnusz Egon könyvét: A Caro-Kann védelem. (Sportpropaganda, Budapest, 1981.) A szóbanforgó védelmet a német Horatius Caro és Marcus Kann dolgozta ki és alkalmazta is a múlt század második felében, népszerűségre azonban csak a XX. század első felében tett szert. Szívesen használta fel Capablanca is, majd később — többek között — Flohr, Botvinnik, Szmiszlov, Petroszjan is.

Bevezetésében a szerző így ír a Caro—Kann védelem jellegéről: „A megnyitás előnyei közé tartozik rugalmassága. Sötét semmilyen gyalogszerkezet mellett sem kötelezi el magát. Nincs olyan figura, amelynek fejlődési nehézségei az egész megnyitást befolyásolnák... A Caro—Kann védelem könnyen áttekinthető, viszonylag gyorsan elsajátítható, ezért nagyon praktikus rendszer. Ha valaki nem is tudja pontosan az elméletet, az alapelvek ismeretében könnyen tájékozódhat — leszámítva néhány különlegesen éles változatot. A múlt században nyilván azt is előnyei közé sorolták, hogy sötét így elkerülhette a veszélyes cseljátékokat.

Nem hallgathatunk a védelem hátrányairól sem. A küzdelmet elsősorban világos élezheti ki, míg sötét a kiegyenlítést számos változatban csak leegyszerűsített, döntetlen jellegű állásokban érheti el. Rögtön tegyük azonban hozzá, hogy a játék mégsem a gyors döntetlen felé halad, mert a gyalogállás aszimmetrikus, és hiányzik a közös nyílt vonal, ahol mód lenne a nehéztisztek korai cseréjére. Gyakori, hogy világos némi térelőnyhöz jut, amely legtöbbször a centrumgyalog hiányából adódik. Szerencsére az előnynek ezt a formáját a legnehezebb realizálni, sőt fennáll a veszély, hogy világos — elfeledkezve a kötelező óvatosságról — túlságosan széthúzza a frontvonalat."

A rövid bevezetőt számos játékvariáció, játékleírás követi — eszmeiek és ténylegesen lejátszottak. E játszmák tematikusan és didaktikusan sorakoznak fel a könyv lapjain.

Varnusz Egon munkáját mindenkinek ajánljuk, akit az átlagosnál jobban érdekel a sakk elmélete és gyakorlata.

Andor György

FOLYÓIRATSZEMLE

A Testnevelési Főiskola közleményei 1981/3.

(Testnevelési Főiskola, Budapest, 1981/3. 279. +melléklet). Ismét változatos, igényes témaválasztású tartalommal jelent meg ez a testneveléssel és sporttal foglalkozó gyűjtemény. Olvashatunk általános testnevelésről szóló írást, szociológiai, pszichológiai munkákat, speciálisan sportág jellegű kutatások eredményeit, valamint kivonatokat testnevelésdoktori értekezésekből. A kötet 21 írása mellett nagyon részletes, átfogó rekreációs mellékletet is tartalmaz. A részletesebb ismertetést talán érdemes is mindjárt ezzel a rekreációs melléklettel kezdeni.

Dobozy László munkája „A természeti környezet, az egészség és a sport összefüggései" a gyakorló tanárok számára állandóan használható segédanyag. „A természeti környezet — mint geobiológiai rendszer — s a rendszeren belül az ember szerepével foglalkozó tudomány az ökológia" témakört átfogja, jól használhatóvá szűkíti a szerző.

Az igen jól szerkesztett kötet *Kutassi László* „A szocialista testnevelés és sport általános kibontakozásának kezdete Magyarországon" című írásával kezdődik. E hiányt pótló tanulmány szocialista testnevelésünk és versenysportunk múltját, fejlődését vizsgálja 1973-ig. Érdeklődve várjuk a folytatást, hogy az összkép még egységesebb, összefüggéseiben áttekinthetőbb legyen.

Radnóti Róbert tanulmánya: „Szociológiai-módszertani szempontok a testnevelés és sport vizsgálatában" a tesnevelés és sport társadalmi viszonyainak hézagpótló, igényes elemzését adja. A publikáció első része a testnevelők számára kimondottan önbizalomnövelő megállapításokat tartalmaz — a társadalom munkájukat igénylő értékrendjéből.

Laki László és *Nyerges Mihály* a versenysport kuliszszatitkaiba vezet bennünket. A szerzőpáros „Versenysport, munkahely, jövedelem" című tanulmányában olyan információkat közöl, amelyek ez ideig tabunak számítottak sportrendszerünkben. Meglepő adatokról olvashatunk.

Bálint Boglárka írása: „A személyiségkutatások aktuális nehézségei a sportpszichológiában", hű tükre egy ébredező tudományág belső vívódásokkal teli problémavilágának. A gondok felvetése a megoldási feladatokat is jelenti.

Ozsváth Károly dolgozata: „Előkészületek a választásos cselekvési idő vizsgálatához vívóknál" ismertet egy előtanulmányt az igazi versenysportolók feltérképezéséhez és kiválasztásához.

„Reakcióidő-típusok és a motorikus tanulás összefüggései úszóknál" *Stejskál Tomas* témája. Pontos határokat kapunk a versenyzők reagálási típusba sorolásához — úszókkal végzett kísérletek alapján.

Igen konkrét, a testnevelő tanárok munkájában, annak megtervezésében segítő írást olvashatunk *Arday László* tolla nyomán: „A tanulói teljesítmény optimalizálása »halmozott« gyakorlással" című cikkben. Az általános iskolákban elvégzett kísérletek ta-

nulságai, gyakorlatanyaga minden iskolatípusban jól hasznosítható. A képességszint fejlesztését, a követelményrendszerben meghatározott feladatok teljesítését jó recepttel segíti a munka. Elolvasását feltétlenül ajánljuk.

A versenysport számára fontos ismereteket tartalmaz *Molnár Sándor és Apor Péter* munkája a „Folyamatos és megszakításos (intervall) edzések, illetve futószalag-terhelések közvetlen élettani hatásai". A futás edzésmódszereinek hatékonyságával elmélyülni kívánóknak kiváló segédanyag ez az írás.

Schmidtbleicher Dietmar—Rigler Endre—Müller Klaus-Jürgen kísérlete rávilágít arra, hogy a nagyközönség számára oly egyszerű mozgások is milyen bonyolult szerkezetűek, összetett problémakörűek, ha azt a kutató vizsgálati módszereivel aprólékosan elemzi.

„Edzésmódszertani következtetések a vágtázók rajtjának és gyorsulásának elemzése alapján" a címe *Oros Ferenc* munkájának. A szerzőtől megszokott precízséggel feldolgozott anyag, az igényes mozgáselemzés és az utána olvasható érezhetően a praktikum alapján álló módszertani tanácsadás mind a testnevelők, mind az edzők számára jól felhasználható.

Rendi Mária—Szmodis Iván témaválasztása a testnevelés és sport mai szintjén igen aktuális problémakört dolgoz fel. Hogyan dolgozunk? Az ellenőrzés módszereit nagyon részletesen bemutató írás biztos recept a tervezett személyiségfejlődés, edzésmunka megvalósulásának nyomonkövetésére. Új, eddig ritkán alkalmazott ábrázolási módjával még szemléletesebb longitudinális vizsgálatot tesz lehetővé ez a „Labdarúgók fejlődésének vizsgálata a követelményrendszer alapján" című munka.

Szabó S. András a jövő várható súlyemelő-csúcseredményeit próbálja meghatározni.

A Tájékoztatás rovat szintén sokféle témával foglalkozik. *Kálmánchey Zoltán* munkája is hézapgótló a kultúra és testkultúra megfogalmazásában. *Mészáros László* testnevelésdoktori értekezésének kivonata egy dobóatléta elvi felkészítését mutatja be a sportolás elkezdésétől az élversenyzővé válásig. Összegző-elemző írás a vezető legfontosabb feladatairól *Vági József* dolgozata. A versenyszabályok kialakulását, betartását és az azokat befolyásoló körülményeket vizsgálja *Nyulászi János*. A testnevelők, tanítók számára nagyon fontos kísérlet részesei lehetünk *Ozsváth Ferenc* „A 6—10 éves korú gyermekek alap-állóképessége" című testnevelésdoktori értekezésének tanulmányozása során. A fontos információk a gyakorlati munkában segítik a pedagógust. *Ozsváth Károly* és *Vittek Lajos* is testnevelésdoktorok. Írásaik sportágspecifikusak. A vívás és a tájékozódási futás magasabb szintre emeléséért fáradoznak.

A *Beszámolók* rovatban *Földesiné Szabó Gyöngyi* és *Schiller János* ismertetése olvasható a VII. Nemzetközi Sportszociológia Szemináriumról. *Bánki Ferenc* „Az 1981. évi Kosárlabda Európa-bajnokság tapasztalatai"-ról ír. Az írás aktualitását elsősorban az adja, hogy csak hírek alapján, TV alapján, közvetítés nélkül kísérhettük nyomon a kosárlabda-világbajnokság 1982. évi küzdelmeit.

A TF közleményei megvásárolhatók a Sportpropaganda Vállalat Népköztársaság útja 6. szám alatti boltjában.

Dubecz József

INHALT

Machalik Józsefné: Analyse des Ziel-, Aufgaben- und Anforderungssystem des Erziehung- und Bildungsplanes der allgemeinbildenden Schule (Klassen 5—8.) 161
Tárnok Dezső: Die Analyse des Bedingungssystems des entscheidungsorientierten Spielunterrihts 164
Lovassy János—Pótzyné dr. Keresztesi Katalin: Untersuchungen zu Möglichkeiten der Entwicklung der Körperlichen Kraft im Rachmen der Verwirklichung des Lehrplans für Körpererziehung 168
Kiss Erzsébet: Eissport, Eishockey-Meisterschaften in Debrecen 172
Brenner György: Die Entwicklung der Konditions- und Koordinationsfähigkeiten in der Grundschule 174
Molnár Istvánné: Notwendigkeit, Möglichkeiten und Methoden der Differenzierung an den Studen der Körpereziehung 179
Forschungsstätte 182
Heilgymnastik 184
Bemerkungen, Beiträge 186
Ideen, Neuigkeiten 188
Sport und Sprache 189
Buchbesprechung 190
Rundschau 192

СОДЕРЖАНИЕ

Махалик Ёжефне: Анализ систем цели, задач и требований программы обучения в восьмилетних школах 161
Тарнок Дежё: Анализ положения обучения играм в средней школе 164
Ловашши Янош—Потзине, Д-р Кэрэстэши Каталин: Возможности развити сили на уроках физкультуры 168
Киш Эржебет: Спорт на льду, первенство по хоккею в Дебрецене 172
Бреннер Дьёрдь: Развитие кондиционных способностей учащихся в общеобразовательной школе 174
Мольнар Иштванне: Необходимость, возможность и методы дифференциации на уроках физкультуры 179
Лаборатория исследований 182
Лечебная гимнастика 184
Примечания и предложения 186
Идеи и новости 188
Спорт и язик 189
Рецензии на книги 190
Оброз журналов 192

5,50 Ft

INDEX: 25824

Boros Jenő felvétele